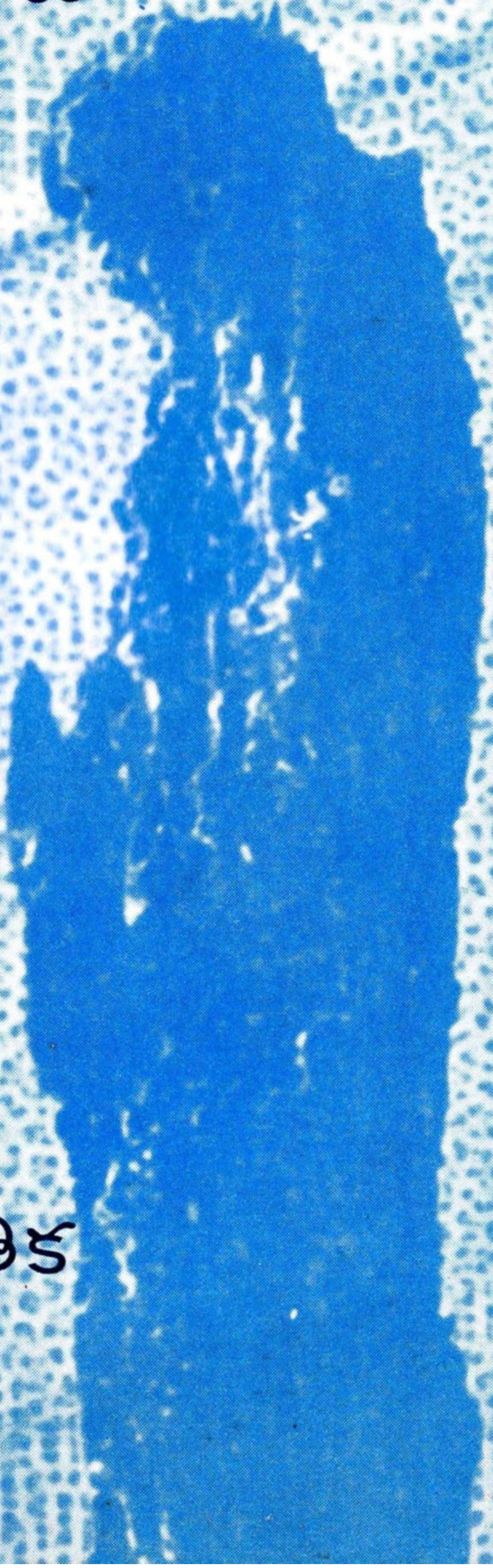
భయము

ారణాలు, నివారణ



అఖిల

ఖిల భారత పత్రిక

అక్టోబరు 2001

అనుబంధం

మనకి ఏమాత్రం భయం వెయ్యకుండా, మనని ఆపదలనుంచి, గండాలనుంచి కాపాడే ఓ కవచాన్ని ధరించి జీవయాత్రను సుఖంగా గడపాల్నంటే రెండే రెండు విషయాలు – ఎప్పుడు విడదీయరాని జంట – అవసరము. 1) శ్రీమాత కటాక్షము. 2) ఆమెపట్ల అకుంఠితమైన విశ్వాసము, చిత్తశుద్ధి, ఆత్మార్పణ ములతో కూడిన ఆంతరంగిక స్థితి... నీ విశ్వాసము, చిత్తశుద్ధి, ఆత్మసమర్పణము ఎంత సంపూర్ణంగా వుంటే ఆమె కటాక్షము, రక్షణ కూడ అంత సంపూర్ణంగా వుంటాయి.

శ్రీమాత

భయము – కారణాలు – నివారణ

సంక్షిప్తం

మానవుడు సుఖసంతోషాలకు నోచుకోలేదు. నిత్యం భయం, ఆతురతలకు గురి అవుతూ ఉంటాడు. కాని ఈ లక్షణములు ఆతని చేతనయొక్క మూలరూపములు కావు – వికృతములు. నీకు భయం కలిగించే తలపులు నీ మనస్సులో అదే పనిగా విహరిస్తూ ఉంటాయి. అంతేకాదు, అవి నిజమవుతాయి కూడాను. బాహ్యా మనస్సులోనుంచి నువ్వు వాటిని నిరాకరించవచ్చు. కాని నీ అంతర్మనస్సు వాటినే కోరుకుంటుంది. నీ అవచేతన (subconscious) నీ మనస్సుకంటె వెయ్యి రెట్లు పెద్దది, బలమైనది. నీ మనస్సుకు చేతకానివన్నీ అది సునాయాసంగా చేయగలదు. కాని ఈ రెండింటిని మించిన వస్తువు మరొకటున్నది. అది నీ ఆత్మ – అందులో నీవు దర్జాగా మెలగవచ్చు. ఇక నీకు భయం లేదు, కోరిక లేదు. వీటి కతీతమైన ఆత్మ శాంతిలో ఓలలాడు.

శ్రీఅరవిందులు

భయానికి మూలం ప్రాణమయ కోశం

ఉన్నతశ్రేణికి చెందిన చైతన్యంలో (higher nature) భయమనేది లేదు. భయం ప్రాణమయకోశం (vital plane) లో పుడుతుంది. అది అజ్ఞానపు సహజాతం. ప్రమాదాన్ని సూచిస్తుంది. దానికి దౌర్జన్యసంరంభపూరితమైన ప్రాణిక ప్రతిచర్య ఉంటుంది. మనిషిలో కాని, ఇతర ప్రాణికోటిలో కాని ఉన్న మేధను తొలగించి ఆ చోటును ఆక్రమిస్తుంది. *అందువలన పరిస్థితుల యథార్థ స్వరూపము మనకు తెలియకుండా అయిపోతుంది. భయమనగా అసురశక్తుల కల్పన అన మాట.*

*

ఔను, భయం ఊహాజనితమైన భయోత్పాతాన్ని సృష్టిస్తుంది. ఒక వేళ నిజంగా ఏదైనా ప్రమాదమే కనుక పొంచివుంటే, ఈ భయం ఏమాత్రం సహాయపడదు. అది తెలివితేటలను కూడా కప్పివేస్తుంది. సమయస్ఫూర్తి కూడ లేకుండా చేస్తుంది. నిజకర్తవ్యాన్ని మరపింప జేస్తుంది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

*

ఔను, ప్రాణికజీవులు (vital beings) పెట్టిన శాపనార్థమే ఈ భయం. అది వాటి తొలి కానుక. అవి అత్యంత శక్తివంతమైనవి. భయం ద్వారానే అవి మనుష్యుల్ని ఆవహిస్తాయి. అవి మొదట భయ ప్రకంపనలు పుట్టిస్తాయి. ఆ ప్రకంపనలు నిన్ను బలహీనుణ్ణి చేస్తాయి. తరువాత క్రమక్రమంగా తమ శక్తివలయంలోనికి నిన్ను లాక్కొని వెళ్తాయి. అది హేతుబద్ధమైన భయం కాకపోవచ్చును. ఏదో భయం నిన్ను ఆవహిస్తుంది. ఎందుకు ఆవహించిందో నీకు తెలియదు. ఏదో భయం నీలో వణుకు పుట్టిస్తుంది. ఆందోళనను కలిగిస్తుంది. ఎందుకో నీకు తెలియదు. దానికి బాహ్యమైన హేతువు ఏదీ ఉండదు. అది ఈ ప్రాణికశక్తుల (vital beings) దుండగము అనమాట.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: యజ్ఞన్న

భయం – అచేతనా జనితం

మనుషులకు ఏదైనా కొత్తదాన్ని చూస్తే భయం. ఈ భయం మనిషి రక్తంలోనే ఉన్నది. కాని యోగికి భయం పనికిరాదు. ఎందుకంటె అది అభివృద్ధి నిరోధకము. యోగదృష్టిలో భయానికి కారణం అజ్ఞానము. నువ్వు దేన్ని చూసీ అసహ్యించుకోకూడదు. ఏవగింపు పనికి రాదు. ఎవరు వచ్చినా సరే, దేన్ని చూసినా సరే, ఏం జరిగినా సరే ప్రశాంతచిత్తుడవై ఉండాలి. అప్పుడు క్రూరమృగాలు కూడ నిన్నేమీ చేయలేవు. భయమనేది అజ్ఞానానికి చిహ్నము. నీ చేతనని లోతుగా విశాలంగా చేసినప్పుడు నీకే భయమూ ఉండదు. అప్పుడు నీ చేతనాదీప్తిని వస్తువుల మీదికి, పరిస్థితుల మీదికి సారించినప్పుడు వాటి యథార్థస్వరూపము నీకు అవగతమవుతుంది.

– సంపాదకుడు

అజ్ఞానమే భయానికి మూలం

భయం అనేది అచేతనలోనుండి ఆవిర్భవించిన ఒక వైపరీత్యం. అజ్ఞానంనుండి పెల్లుబికే ఒక వ్యధ మనుమలకు వస్తువుల తత్త్వము తెలియదు. ఏం జరుగుతుందో తెలియదు. వారి చర్యల పర్యవసానాలు తెలియవు. వారికి చాలా విషయాలు బోధపడవు. *ఈ అజ్ఞానమే భయానికి మూలకారణం.* ఒక వ్యక్తి తెలియనిదానిని గూర్చి భయపడతాడు. ఒక పసిపిల్ల సంగతి చూద్దాం. ఒక తెలియని వ్యక్తిని ఆ పిల్ల వద్దకు తీసుకుని వస్తే అది ముందు భయపడుతుంది. (జాగృతమైన అంతశ్చేతనగల పిల్ల సంగతి నేను మాట్లాడటం లేదు. మాములు శిశువు గూర్చి మాట్లాడుతున్నాను.) కొంతమంది అరుదైన శిశువులు చాలా ధైర్యంగా ఉంటారు. వారిలో మరో చైతన్యం ఉంటుంది. రాబోయే ప్రమాదం విషయంలోని ఒకానొక భయాందోళన, సహజాతం కలగాపులగంగా ఉంటాయి. ఏదో ప్రమాదం సంభవిస్తున్నదనే భావన కలిగినప్పుడు, ఆ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించుకోవాలో మార్గం

తెలియనప్పుడు, దానినుండి తనను తాను రక్షించుకొనే విధానం తెలియనప్పుడు, ఆ శిశువు భయపడుతుంది.

మనకు అసలు విషయం తెలిస్తే, భయం అనేది ఉండదు. పరిపూర్ణంగా జాగృతమై, పూర్తిగా ఎరుకతో వుండి, తెలుసుకుంటే, భయం అనేది దరిదాపులలోకి రాదు. భయంవేసినప్పుడు, దాని

చేతనాభివృద్ధివలన భయనివారణ

మీద చైతన్యం, జ్ఞానం, శక్తికాంతులను గనుక ప్రసరించగలిగినట్లయితే, దానిని పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు. క్రైస్తవమతములో భయంగూర్చి ఒక సూక్తి చెబుతారు. ఈడెన్ తోటలో ఆపిల్‌పండును ఎవరైన కోసి తింటే వారికి భయం పట్టుకుని పీడిస్తుందని ఆ మతం చెబుతుంది. అంటే జ్ఞానంతోపాటు భయం వచ్చినట్లు. భూమిపై ఈ భయమే మానవాళి జీవితాలను శాసిస్తుందని ఆ మతం అంటుంది. ఇక్కడ నేను నీ వాదాన్ని తిరిగి చెబుతున్నాను. మరి మృగాలకుకూడా భయం ఉంటుంది కదా! మృగాలు ఏ పాపం చేయలేదే. అవి ఏ ఆపిల్ పండును తిన లేదే. కాబట్టి వాటికి భయం ఉండకూడదు మరి! నిజానికి అజ్ఞాన పూరితమైన, సహజాతంతో కలిసిన మిశ్రమచేతనే ప్రమాదానికి దోహదమౌతుంది. పరిష్కారం దానికే తెలియదు. కాని భగవంతుని దివ్యకార్యాన్ని ప్రతిఘటించే అసురశక్తులు, ప్రాణికజగత్తులోని శక్తులు ఈ భయాన్ని విస్తృతస్థాయిలో ఉపయోగించుకుంటాయని మాత్రం నిశ్చయంగా చెప్పవచ్చు. ఈ భయం ఆసరాగా అవి మానవులను గట్టిగా పట్టుకుని ఆడిస్తాయి. అంతే కాదు. రాజకీయాలు, మతాలు కూడ ఆ కోవకు చెందినవే. మృత్యుభయాన్ని కల్గించి, జీవితం ముగిసిన పిమ్మట జరిగేదానిని గూర్చి భయపెట్టి, తాము ప్రవచించే శాసనాలు కనుక గుడ్డిగా అనుసరించకపోతే మరణానంతరం సంభవించే ఉపద్రవాలు గూర్చి భయపెట్టి కొన్ని మతాలవారు వారిని నమ్మే ప్రజల్ని లోబరుచుకుంటారు.

సమరస భావం లోపించినప్పుడుకూడా భయం ఆవహించవచ్చు. కొందరు నిప్పు అన్నా, నీరు అన్నా భయపడిపోతారు. మరికొందరికి కొన్ని జంతువులంటే తగని భయం. ప్రాణిక

స్పందనలలో సామరస్యస్థితి లోపించినప్పుడు ఇటువంటి భయాలు ఏర్పడతాయి. శరీరంలోని అచేతనా విభాగంలో ఆ సామరస్య రాహిత్యం భయంగా మారుతుంది. శరీరం అచేతనామయం. దానికి కొంచెం చైతన్యం కల్గించడానికి ఎంత శ్రమపడాలో! అలవాట్లతో కరుడు కట్టుకొనిపోయిన స్వభావం దానిది. అది చెప్పలేనంతగా అచేతనామయం.

*

ప్రశ్న: పాములు, తేళ్లు వంటి కీటకాలంటే ఎందుకని భయమేస్తుంది? అసహ్యం కలుగుతుంది?

మృగాలపట్ల ఏహ్యాభావం కలగడం అనివార్యమైన అవసరం కానే కాదు. అది లేకుండా ఉండడమే యోగసాధనలో అత్యంత ప్రధానమైన విజయాలలో ఒకటి. భయంనుండే అసహ్యం కలుగుతుంది. భయం లేకపోతే కలగదు. ఈ భయం మనస్సులో పుట్టింది కాదు — సహజాతం (instinctive). వ్యక్తిగతం కాదు. జాతి నిష్ఠమైన గుణం. ఎవ్వరైనా మానవశరీరం ధరించినప్పుడు, దానితోపాటు ఈ లక్షణాలన్నింటినీ స్వీకరిస్తాడు. వాటితోపాటు జాతిభావాలు, సంవేదనలు, ఆకర్షణలు, ఏహ్యాభావాలు, భయాలు, సంబంధాలు అన్నీ స్వీకరిస్తాడు.

కాని మరొక దృక్కోణం నుండి చూస్తే ఆకర్షణలో లేదా ఏహ్యాభావంలో వ్యక్తిగతమైనదేదో ఉంది. ప్రతివ్యక్తికీ ఈ భావాలు ఒకే మాదిరి వుండవు. విభిన్నవ్యక్తులలో ప్రాణకోశం చైతన్యపు స్పందన, నాణ్యతపై ఆధారపడి వుంటుంది. పాములవంటి ప్రాణులపట్ల కొందరిలో ఏహ్యాభావం ఉండదు. ఇష్టముంటుంది. అదొక ప్రాణికమైన ఆకర్షణ.

ఈ ప్రపంచం నిండా మనస్సుకు ఆహ్లాదం కల్గించనివి, అందం లేనివి ఎన్నో ఉన్నాయి. కాని అంతమాత్రంచేత వాటి పట్ల నిరంతరం ఏహ్యాభావంతో జీవించడం అర్థంలేని విషయం. జుగుప్స కలిగించే భావాలు, భయాలు మానవమనస్సును కలవర పెట్టేవిగా ఉన్నప్పటికీ వాటిని అధిగమించవచ్చు. ఇటువంటి

ప్రతిక్రియలను యోగి అధిగమించి తీరాలి. అన్ని జీవరాసుల సాన్నిధ్యంలో, అన్ని వస్తువుల దగ్గర, అన్ని సంఘటనలలో పరిపూర్ణ సమస్థితిని పొంది ఉండాలన్నది యోగసాధనలో మొదటి నియమము. ఎల్లప్పుడూ నీవు పరమప్రశాంతంగా, ఎటువంటి కలవరం లేకుండా, నిశ్చలంగా, నిర్లిప్తంగా వుండగలగాలి.

యోగి ఆత్మబలం అంతా అందులోనే ఉంది. పరమ ప్రశాంతస్థితిలో, నిరామయ నీరవనిశ్చలస్థితిలో ఉన్నప్పుడు నిన్ను సమీపించే ప్రమాదకరమైన, అతి క్రూరమైన మృగాలు కూడా నీకు ఎటువంటి హాని చేయకుండా వెనక్కి మళ్లుతాయి.

ఏహ్యాభావం అజ్ఞానానికి చెందిన ప్రక్రియ. ఆత్మరక్షణకు సహజాతంనుండి పుట్టిన ఒక సూచిక. కాని ఏ ప్రమాదాల నుండైనా నిన్ను రక్షించేది జ్ఞానమేకాని ఇటువంటి ఏహ్యాభావంతో కూడిన ప్రతిక్రియ కాదు. ప్రమాదాన్ని గూర్చిన జ్ఞానం, ఆ ప్రమాదాన్ని తొలగించే, రూపుమాపే ఉపకరణాలను స్పృహతో వర్తింపచేసే నైపుణ్యం నీకు ఉండాలి. ఈ భావనలు పుట్టే అజ్ఞానం మానవాళి అందరికి సంబంధించిన సాధారణస్థితి. కాని దానిని జయించవచ్చును. మన బాహ్యాచైతన్యం సంస్కారవిహీనమైన మొరటు మానవప్రకృతినుండి ఆవిర్భవిస్తుంది. అది మన చుట్టూ వ్యాపించి ఉంటుంది. అయితే మనం అటువంటి మొరటు స్వభావానికి కట్టుబడి వుండనవసరము లేదు.

ఉన్నత చైతన్యంతో అజ్ఞానాన్ని రూపుమాప వచ్చును. నీకు కావలసింది చైతన్యం, మరింత చైతన్యం, పవిత్రమైన, నిర్మలమైన, నిరాడంబరమైన, దేదీప్యమానమైన చైతన్యం. ఈ పరిపూర్ణత్వం పొందిన చైతన్యపు వెలుగులో సంఘటనలు, వస్తువులు యథాతథంగా కనిపిస్తాయేకాని అవి ధరించే రూపములో కావు. ప్రవాహంగా సాగిపోతున్న సంఘటనలలో విశ్వాసనీయంగా రికార్డు చేసే తెర లాంటింది అది. ఆ తెరపై నీవు నలుపు, తెలుపు వస్తువులను తిన్నని వంకర వస్తువులలో చూడవచ్చును. నీ చైతన్యం ఒక తెరగా, ఒక అద్దంగా మారుతుంది. అయితే నీవు ధ్యానంలో వున్నప్పుడు, కేవలం సాక్షిగా ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యం. నీవు

క్రియాశీలంగా వున్నప్పుడు, అది దీపస్తంభం కాంతిలాగా ఉంటుంది. నీకు ఏ వస్తువునైనా ఎక్కడవున్నా, తీక్షణంగా, లోతుగా పరిశీలించాలంటే, ప్రకాశవంతంగా పరిశీలించాలంటే, ఆ కాంతిని అటు ప్రసరింప చేయాలి.

ఈ పూర్ణ చైతన్యం సాధించడానికి ఒకే ఒక మార్గం ఉంది. నీ చైతన్యాన్ని దాని ప్రస్తుత పరిమితులనుండి, ఇరుకు దారులనుండి పెంచుకుంటూ పోవాలి. దానిలో విజ్ఞాన వికాసం తేవాలి. భగవద్రోచిర్ణవహం (divine light) వైపు దానిని ఉన్మీలనం చేయాలి. ఆ దివ్యతేజస్సు నీ చైతన్యంలో స్వేచ్ఛగా, నిండుగా పని చేసేటట్లు అనుమతించాలి. కాని, నిన్ను చీకటిలోకి నెట్టి వేసే, నిన్ను బంధించే కోరికలు, భయాలు నీవు తొలగించుకో గల్గినప్పుడు, మానసికమైన దురభిమానాలు, ప్రాణికమైన ప్రాధాన్యతలు, భౌతికమైన ఆకర్షణలు, ఆందోళనలు లేనప్పుడు ఆ అలౌకికమైన దైవప్రకాశం తన పనిని నిరంతరాయంగా, పరిపూర్ణంగా చేసుకొని పోగలదు.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: యజ్ఞన్న

యోగంలో ఫలితాలు అంత తేలికగా దక్కవు. మార్గము ఇరుకు. ద్వారములు దుర్భేద్యములు. మామూలు జీవితపరిధిని దాటిపోకుండా ప్రకృతి పెట్టిన భటులు భయము, సందేహము, అపనమ్మకము మనిషిని అడుగడుగునా సవాలు చేస్తూంటాయి.

— శ్రీఅరవిందులు

భయం ఎందుకు వేస్తుంది?

స్వార్థపరత్వమే భయానికి మూలం. దేవుణ్ణి నమ్ముకున్న వాళ్ల భయముండదంటారు. అన్ని పరిస్థితులలోను మంచే జరుగుతు దనే ఆత్మవిశ్వాసమున్నట్లయితే నిన్నెవరు ఏం చేయగలరు అటువంటప్పుడు 24 గంటలు నీ ప్రాణాన్ని గురించి కలవ పడవలసిన అవసరం ఉండదు. — సంపాదకుడ

ప్రశ్న: భయమెందుకు వేస్తుంది?

బహుశా అహంకారంవల్ల కావచ్చు. దానికి మూడు కార ణాలున్నాయి. తన కెప్పుడేం జరుగుతుందో, ఏం ముప్పు వాటి ల్లుతుందో అనే నిరంతరాందోళన మొదటిది. తెలియనిదాన్ని చూసి నప్పుడు, కొత్త పరిస్థితు లెదురైనప్పుడు కలిగే బెడద రెండవది వీటన్నిటినీ మించి నీకు దైవంలో సహజమైన విశ్వాసము లేక పోవటం — నువ్వు లోతుగా పరిశీలించినట్లయితే ఇదే ముఖ్య కారణమని తేలిపోతుంది. కొంతమందికి దేవుడుమీద నమ్మకం లేకపోవచ్చు. అయినా పరవాలేదు. అసలు విషయ మేమిటంటే వారికి వారి ప్రయత్నం ఫలిస్తుందని కాని, వారి జన్మ సార్థకమౌ తుందని కాని నమ్మకం లేదు. ఎందులోను నమ్మకంగాని విశ్వా సంగాని లేనివాళ్ళని మూర్ఖులని గాక మరేమనాలి? అలా కాకుండ అన్ని పరిస్థితులలోను తప్పకుండా మంచే జరుగుతుందని అన కుండే వాళ్ళుంటారు. వాళ్ల కేకోశాన భయమనేదుండదు.

ఈ భయమనేది మనుషులతోటే పుట్టిందేమో అనిపిస్తుంది అది వరకు ఒక శాస్త్రజ్ఞుడు ఉండేవాడు. అతను మానసిక విజ్ఞా వేత్త కూడ. కొంత ఉన్నతచైతన్యాన్ని సిద్ధించుకున్నవాడు. ఏదై ప్రమాద మెదురైనప్పుడు బెదిరిపోకుండా నిలదొక్కుకొని ఉం గలడా లేడా అని తనను తాను పరీక్షించుకో దలచుకున్నాడు తన శరీరం అప్రయత్నంగా చేసే reflex actions ని కంట్రోల చెయ్యగలడా లేడా అనేదే ప్రశ్న. (కంట్రోలు చేయుట సాధ్యవే కాని అతనా స్థాయికి చేరుకోలేదు). అతడు జంతుప్రదర్శనశాలక

వెళ్లి అందులో పాములుండే చోటికి వెళ్లేడు. కొన్ని పాములు గాజు పెట్టెలో పెట్టి ఉన్నాయి. అందులో ఒక నాగుపామున్నది. నిద్రపోకుండా మేలుకొని ఉన్నప్పుడు ఏమాత్రం అలజడి అయినా కాటేసేందుకు తయారవుతుంది. కాని అది గాజుపెట్టెలో ఉన్నంతకాలం ఎవరిని ఏం చెయ్యలేదు కదా! మన పెద్దమనిషి దాని దగ్గరకు వెళ్లి దాన్ని కవ్వించటం మొదలు పెట్టేడు. అది బుసలు కొడుతూ అతనిని కాటేయాలని పడగతో గాజు పెట్టెని కొట్టింది. మన శాస్త్రజ్ఞుడు ఆ పాము తనని ఏమి చేయలేదని తెలిసికూడ భయమేసి కళ్లార్పాడు. ఈ విధంగా మళ్లీ మళ్లీ జరిగింది. "ఆ పాము నన్ను కరిచే అవకాశం లేనప్పుడు నేను కళ్లెందుకు మూసుకోవలసి వస్తోంది?" అనే సమస్య అతన్ని వేధించింది. నిజమే. ఆ పరిస్థితిలో ఎవ్వరూ కళ్లార్పకుండా వుండలేరు. ఎప్పుడైతే నిన్ను నువ్వు రక్షించుకోలేవని అనిపిస్తుందో అప్పుడు నీకు భయం వేసి తీరుతుంది.

కళ్లార్పటం ద్వారా ప్రకటితమయ్యే భయము మానసికము గాని ప్రాణికముగాని కాదు. అది రక్తనిష్ఠమైన గుణము. ఎట్టి ప్రమాదమూ లేదని ఆ కణాలకు తెలియదు. ఆ భయాన్ని ఎట్లా ఎదుర్కోవాలో తెలియదు. యోగవిద్య నేర్చుకున్నవాళ్లకే ఆ జ్ఞానముంటుంది. వాళ్లు మరొక విధమైన శక్తిని ఆశ్రయించగలరు. కళ్లార్పకుండా తెరిచే ఉంచుకోగలరు. మనిషిలోని దైవసాన్నిధ్యమే ఆ శక్తికి మూలము. తగినంత సామర్థ్యము దానికున్నది. అది ఒక్కటే భయాన్ని నివారించగలదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: రా. లక్ష్మీప్రసాదమ్మ

తుపానులో కూడా ప్రశాంతంగా ఉండు; సాధనని నిశ్చలంగా కొనసాగించు; భగవంతునికి నిన్ను సంతోషంగా సమర్పించుకో; మొక్కవోని విశ్వాసంతో ఉండు; అప్పుడు భగవంతుడు నిన్నంటిపెట్టుకొనే వున్నాడని గ్రహించగలవు. — శ్రీమాత

మానసిక, ప్రాణిక, దైహిక భయం

భయమనేది ఏ కోశానా ఉండకూడదు. ఎందుకంటె నువ్వు దేనిని గురించి భయపడతావో అది జరిగే అవకాశమున్నది – అది మానసిక భయం. గుండె బరువెక్కిపోతోందని భయపడితే నిజంగానే గుండెపోటు వచ్చి ప్రాణం మీదికి వస్తుంది – అది ప్రాణికము. అప్రయత్నంగానే శరీరకణాలలో వణుకు పుట్ట వచ్చు – అది భౌతికం. – సంపాదకుడు

ప్రశ్న: మానసిక, ప్రాణిక, దైహిక భయాల మధ్యగల తేడా ఏమిటి?

నీవు నీ మనస్సులోని కదలికలను, ప్రాణిక కదలికలను, దైహిక కదలికలను గమనిస్తూ ఉంటే, ఈ తేడా తెలుసుకోగలవు. మానసికచలనాలను తెలిసికోడం బహు తేలిక. అవి నీ ఆలోచనలే. ఉదాహరణకు, పరిసరాలలో అంటువ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు, నీవు వాటిని గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తావు. ఒక వేళ నీకు అంటుతుందేమో! నీకొస్తే భరించలేవనీ, రాకుండా చేసుకునే మార్గాలు తెలుసుకోవాలనీ మనస్సు ఆందోళన పడుతుంది. రేపేం జరుగుతుందో అంటూ ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తావు. ప్రాణికభయం ఇంద్రియగతంగా అనుభవానికి వస్తుంది. అంటే, ఉన్నట్లుండి వేడిగా ఉన్నట్లో, చలిగా ఉన్నట్లో నీకు తోస్తుంది. చెమటలు పడతాయి. బాధలు మొదలవుతాయి. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. ఉన్నట్లుండి జ్వరంగాని, లేదా రక్తప్రసారం తగ్గి శరీరం చల్లబడడంగాని సంభవిస్తుంది.

ఈ రకమైన మానసిక, ప్రాణికభయాలు నీకు లేనప్పుడు, దైహికభయం ఏమిటో తెలుసుకోగలవు. సాధారణంగా అవి రెండూ ఎక్కువగా ఉండి దైహికభయాన్ని మరుగుపరుస్తాయి. దైహికభయం అంటే దేహకణాలను కూడా భయకంపితం చేసే ఒక చిన్న విచిత్రమైన ప్రకంపనం. కాని, అది గుండె మాదిరిగా వేగంగా ఉండదు. ఆ కణాల లోపల సన్నని ప్రకంపనం కలిగి

అవి వణికిపోతాయి. వాటిని అలా వణకకుండా చేయడం కష్టం. కాని అది సాధ్యమే.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి, ఎ. ప్రభావతి
(శ్రీమాత శతజయంతి ప్రచురణ, సం॥ 9)

భయానికి నివారణోపాయాలు

చైత్య పురుషానుభూతి (psychic being) కలిగిన వారు భయాన్ని తేలికగా పోగొట్టుకోగలరు. భయం వేసినప్పుడు ఆ చైత్య జ్యోతిని కనుక పిలిచినట్లయితే పరిస్థితి దానంతటదే సర్దుకుం టుంది. దైవానికి తమను తాము సమర్పించుకోని పూర్తిగా ఆ దైవం మీదనే ఆధారపడే వాళ్లకి కూడ ఎటువంటి సమస్య ఉండదు. "నీదే కదా బాధ్యత. ఈ గొడవ ఏదో నువ్వే చూసుకో బాబూ" అనుకుంటే ఆ భయం మాయమయిపోతుంది. లేదా నీకు భయం వేసినప్పుడు నదురు బెదురు లేకుండా ధైర్యంగా ఆ సన్నివేశాన్ని ఎదుర్కోటంకూడా మరో దీటైన పద్ధతి!

— సంపాదకుడు

ప్రశ్న: భయం కలిగినప్పుడు ఏం చేయాలి?

అది నీ స్వభావాన్నిబట్టి ఉంటుంది. భయాన్ని నివారించు కోడానికి అనేక మార్గాలున్నాయి.

నీకు చైత్యపురుషనితో కొంచెం సాన్నిహిత్యం ఉంటే, వెంటనే దానిని పిలిచి ఆ చైత్యదీప్తితో అంతా చక్కబరచుకో డమే అన్నిటిలోకీ ఉత్తమమైన మార్గం.

ఆ విధమైన చైత్యసంస్పర్శ లేనివారు కొంచెం వివేకవంతు లైతే పర్వాలేదు. సహేతుకంగా పసిపిల్లలకు నచ్చచెప్పినట్లు వారికి వారే నచ్చచెప్పుకోవాలి. ఈ భయం చాలా చెడ్డదని, నిజంగా ప్రమాదం ఉన్నప్పటికీ దానిని భయంతో ఎదుర్కోవడం తెలివి

తక్కువ అనీ నచ్చజెప్పుకోవాలి. ధైర్యం తెచ్చుకొని అపాయాన్ని ఎదుర్కొంటేనే దానిని తప్పించుకోవచ్చు; ఏమాత్రం భయపడినా నీ పనౌతుంది అని వివరంగా శరీరంలో భయానికి లోనైన భాగానికి నచ్చజెప్పి దాని భయం పోగొట్టాలి.

నీవు భక్తిప్రపత్తులు కలవాడవైతే చాలా సులువైన మార్గం ఒకటి ఉంది: "ప్రభూ, నీ సంకల్పం ప్రకారమే అంతా జరిపించు. నీవే నా మార్గదర్శకుడవు కాబట్టి, నా కేదీ భయం కలిగించ లేదు. నేను నీ వాడను, నా జీవితాన్ని నడిపించేది నీవే" అని చెప్పుకుంటే ఆ మంత్రం వెంటనే పనిచేస్తుంది. ఇది అన్నిటిలోకీ మేలైన పద్ధతి. నిజానికి, దైవానికి అంకితం చేసుకోడం అన్నిటిలోకీ గొప్పది. ఈ సమర్పణభావం ఉంటే, భయం అంతా కల మాదిరి కరిగిపోతుంది. భయంతోపాటు దానిని నీపైకి పంపిన దుష్టశక్తి (being) కూడా అదృశ్యమౌతుంది. అది వేగంగా పరుగెత్తి వెళ్ళడం నీవు చూసితీరాలి!

చాలా దృఢమైన ప్రాణశక్తి కలవారు కొందరుంటారు. వారు బాగా పోట్లాడగలరు. ఏదైనా రాగానే వారు "ఆ! శత్రువు వచ్చింది. దాన్ని ఇప్పుడే ఓడిస్తాను" అంటారు. అలా చేసేవారికి చాలా పరిజ్ఞానం, అత్యధికమైన ప్రాణశక్తి కావాలి. అది అందరికీ సాధ్యం కాదు.

ఈ విధంగా అనేక మార్గాలున్నాయి. అన్నీ మంచివే. నీ స్వభావానికి సరిపోయేదేదో చూచుకొని ఉపయోగించుకోవాలి.

ప్రశ్న: వ్యాయామ విన్యాసాలలో ఎత్తునుంచి దూకాలను కొన్నప్పుడు భయం వేస్తుంది. ఎందువల్ల?

అది రెండు విషయాల ననుసరించి ఉంటుంది. నీవు ఆ రెంటినీ వేర్వేరుగా గుర్తించి చేయవలసింది చేయాలి.

అది ప్రాణికభయం అయితే నీకు నీవు నచ్చజెప్పుకొని తగిన కర్తవ్యము చేయాలి. అది శారీరకమైన సహజోద్బోధ అయితే నీవు జాగ్రత్త వహించాలి (శరీరానికికూడా సహజోద్బోధ కలుగుతుంది). శరీరానికి కలిగిన సహజోద్బోధ నీ మాన

సికాలోచన, ప్రాణిక సంకల్పాలతో కలత చెందనిదైతే తప్పక పాటించాలి. స్వతహాగా తాను ఏమి చేయగలదో, ఏమి చేయ లేదో శరీరానికి బాగా తెలుసు. అంతే కాకుండా, మామూలుగా చేసే పనినే ఒక్కొక్కరోజు చేయ బుద్ధిపుట్టదు. శరీరం వెనక్కు తగ్గుతుంది. అటువంటప్పుడు ఆ పని చేయకుండా వదిలేయాలి. ఏ కారణంవల్ల నైతేనేమి – శరీరపరిస్థితి సరిగా లేకపోవచ్చు. ఆ సమయంలో ఆ పని చేయగల స్తోమత నీకు లేదన్నమాట. అప్పుడా పని చేయకూడదు. అది భయం కాదు. ఏం జరుగ నున్నదోనని ఆలోచించే మానస చర్యా కాదు. ఏదో అజ్ఞాతశక్తి నిన్ను వెనక్కు తగ్గేటట్లు చేస్తుంది. "ఏం జరుగుతుందో ఏమో" అని నీ ఆలోచన సాగడం మొదలుపెడితే దానిని లెక్కచేయ కూడదు. దానిని తొలగించుకోడానికి నీ తెలివితేటలన్నీ ఉప యోగించాలి. అది కేవలం శరీరంలో కలిగిన సంవేదన అయి, శరీరం బిగిసిపోయి, అనిష్టతచూపి, చేయడానికి నిరాకరిస్తే దానిని బలవంతపెట్టకూడదు; ప్రమాదాలు అప్పుడే జరుగుతాయి. ప్రమా దాన్ని సూచిస్తూ ఆ పని కొనసాగదని చెప్పే హెచ్చరిక అది. అందువల్ల నీవా పని చేయకూడదు. "ఈ రోజు నా పరిస్థితి బాగా లేదు" అని నీవు తెలుసుకోవాలి.

ఆటల పందెములు, పోటీలు జరుగుతున్నప్పుడు ఇటువంటి భయం కలిగితే అది ప్రాణికభయం కాబట్టి "నాకేం పర్వాలేదు" అని దాన్ని పారద్రోలాలి. అది అర్థంలేని భయం.

*

నీకు భయం పోవాలంటే నిన్ను భయపెట్టే పరిస్థితిని ముఖా ముఖీ ఎదుర్కోవటమే. ఈ విధంగా ఎదిరించినప్పుడు నీకు భయం పోతుంది. ఇక నీకు భయమే ఉండదు. యోగంలోకూడ ఇదే విధంగా ధైర్యాన్ని నేర్పుతారు. పూర్వకాలం ఈజిప్టులాంటి దేశాల్లో గూఢవిద్య (occultism) కోసం దీక్షనిచ్చేటప్పుడు మృత్యు భయాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టాలని వాళ్లని శవపేటికలో పెట్టి చచ్చిపోయినట్లుగా కొన్నాళ్లు ఒదిలి వేసేవారు. పీల్చేందుకు గాలి, అన్నపానాదులు ఇచ్చినప్పటికి వాళ్లా పెట్లో చచ్చిపోయినట్లుగా

పడి ఉండాల్సిందే. ఆ విధంగా చేస్తే వాళ్లకు మృత్యుభీతి పూర్తిగా పోయేదిట.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి, ఎ. ప్రభావతి

(శ్రీమాత శతజయంతి ప్రచురణ, సం॥ 10); ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

భయాన్ని పోగొట్టటం మెలా?

భయం పోగొట్టేందుకు మార్గాలు: ఇది యోగశక్తి వలననే సాధ్యము. శక్తిసామర్థ్యములను అధో ప్రాణికస్థాయిలోకి (నాభి క్రిందిభాగము) తీసుకు రావాలి. మరియు భయం పుట్టినప్పుడు నీ సంకల్పబలం ద్వారా శరీరాన్ని ప్రశాంత పరచాలి. ఈ రెండిం టిలోను ఏదో ఒక మార్గాన్నిగాని రెండింటిని కలిపిగాని ప్రయో గించ వచ్చును.

*

భయాన్ని, కోపాన్ని పారద్రోలి మదర్‌ని నమ్ముకుంటూ ఆమె మీదనే భారం మోపి నువ్వు నీ మార్గంలో యథాతథంగా నడు చుకుంటూ పోవాలి.

*

నువ్వు దేన్ని గురించి అయితే భయపడతావో దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్నప్పుడు ఆ భయము, సంకోచము పోతాయి. కష్టాలని, బాధ కలిగించే విషయాలని ఎదుర్కొనేందుకు ఒక్కటే మార్గము – దైవమునే నీ ఆధారంగా చేసుకోవాలి. అప్పుడు ఆయన సహా యంతో అన్ని కష్టాలను అధిగమించగలవు. అంతే కాదు. నీలో పనిచేసే యోగశక్తి ఈ సంఘటనల ద్వారా కూడ నిన్ను నీ లక్ష్యం వైపు నడిపించగలదు; నీ గమ్యానికి చేర్చగలదు.

*

నువ్వు పని చేసేటప్పుడు కూడ యోగశక్తిని (Mother's Force) గ్రహించి దాని సహాయంతో పని చెయ్యటం నేర్చుకోవాలి.

అప్పుడది నీ మనస్సులోంచి, యితర భాగాలలో నుంచి మాలి న్యాలను తొలగించి నిన్ను శుద్ధిపరుస్తుంది.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

సులభమైన పద్ధతి

భయమనేది ఓ అయస్కాంతం లాంటిది. భయపడటంవలన ఆ భయానికి కారణమైన విషయాన్ని నీవు ఆకర్షిస్తున్నావన్న మాట. జబ్బు చేస్తుంది, జబ్బు చేస్తుంది అని పాట పాడుతూ వుంటె నిజంగా జబ్బు చేయకేమవుతుంది? ప్రమాదం జరుగు తుందేమో అని తలుస్తే నిజంగానే ప్రమాదం జరుగవచ్చు. కాబట్టి చెడు తలపులు, వ్యర్థమైన భయాందోళనలు పనికి రావు. తథాస్తు దేవతలు ఉంటారు జాగ్రత్త! – సంపాదకుడు

అది లౌకిక సంబంధమైన ఒక చిన్న వ్యక్తిగత ప్రశ్న ననుస రించి ఉంటుంది.... నీకు భయం కలిగినప్పుడు, నీ భయమే నీవు భయపడిన విషయాన్ని ఆహ్వానిస్తున్న సంగతి *నీలో నీవు పరి శీలించుకొని నీకు చెప్పుకోవాలి. నీవు రోగాలను గురించి భయపడ్డావంటే ఆ భయమే రోగాన్ని ఆహ్వానిస్తుంది. ప్రమా దాలను గురించి భయపడ్డావంటే ఆ భయమే ప్రమాదాన్ని ఆహ్వానిస్తుంది.* నీలోను, నీ చుట్టుప్రక్కల నీవు గమనిస్తే యిది ఎప్పుడూ జరిగే విషయమేనని తెలుసుకోగలవు. నీ కేమాత్రం లౌకికజ్ఞానం ఉన్నా "దేన్ని గురించైనా భయపడడం బుద్ధి తక్కువ. అలా భయపడటం దానిని దగ్గరకు రమ్మనడానికి సూచన చేయ డమే. నన్ను చంపడానికి ప్రయత్నిస్తున్న నా విరోధి దగ్గరకు వెళ్ళి: ఇదుగో, నీవు చంపాలనుకుంటున్నది నన్నే అని చెప్పాను కదా!" అనుకుంటావు. అందువల్ల, భయం చెడ్డది కాబట్టి భయ పడకుము. నీ తర్కంతో నీవు దానిని పోగొట్టుకోలేకపోతే నీ

మీద నీకు అదుపులేదని అర్థము. అప్పుడు నిన్ను నీవు స్వాధీనం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. అంతకు తప్ప ఏమీ లేదు.

*

కొంతమంది రహస్యజ్ఞాన సంపన్నులు (mystics = మర్మజ్ఞులు) ఉంటారు. వారికి భయం వేస్తే వెంటనే దైవాన్ని స్మరించి ఆయన బాహుబంధములలో రక్షణ పొందగలరు. లేదా ఆయన పాదాలకు ప్రణమిల్లి (బహిరాంతరంగాలలో) జరిగే దానికి బాధ్యతనంతా ఆయనకే అప్పచెప్పినట్లయితే కూడ భయం వెంటనే మాయమయిపోతుంది. మర్మజ్ఞులకి ఈ విధంగా భయాన్ని పోగొట్టుకోవటం చాలా తేలిక. కాని అందరూ మర్మజ్ఞులు కారు కదా.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి, ఎ. ప్రభావతి (శ్రీమాత శతజయంతి ప్రచురణ, సం॥ 10), ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

జరిగేదంతా మన మంచికేనా?

కీడు జరుగుతూ వుంటే చూసి 'ఇదంతేలే, ఎవరేం చేయగలరు?' అని మనం ఊరుకుంటాం. కాని ఈ బాహ్యసంఘటనలను నిశ్చయించేది, అంతకంటె శక్తివంతమైనది మరొకటున్నదని మనకు తెలియదు. దాని పేరే చేతన. యోగం ద్వారా నువ్వు నీ చేతనా స్థాయిని పెంచుకోవచ్చు. అదిపెరుగుతున్న కొద్ది, దాని గుణం నీ జీవితంలో కూడా ప్రతిఫలిస్తుంది; దానిని సుసంపన్నం చేస్తుంది. కాబట్టి ఏం జరిగినా ఎట్టి ప్రమాదం ఎదురైనా నువ్వు తుట్టుకు వణికిపోకుండా ఉన్నతచేతనలో సుఖాసీనుడవై ఉన్నావంటె నువ్వు భయపడవలసిన అవసరం లేదు. నీకే హాని జరుగదు. నిన్నెవరూ ఏం చేయలేరు. — సంపాదకుడు

చేతనా స్థాయి ప్రాముఖ్యత

ఎప్పుడూ మంచే జరుగుతుందా? అది నీ చేతనాస్థాయిమీద ఆధారపడి వుంటుంది.

ఎట్టి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనేందుకు *నీ చేతన ఒక చక్కటి ఆయుధము. నీ చేతనను ఎప్పుడు నువ్వు అందుకోగలిగినంత మహోన్నత స్థాయిలో వుంచాలి. అప్పుడు నీకు సాధ్యమైనంత మంచే జరుగుతుంది.* ఈ చేతన జారిపోయినట్లయితే అటుల జరుగదు. ఎందుకని? అది పరమోచ్చ స్థాయిలో లేదు కాబట్టి. *నువ్వు కనుక right attitude తో ఉన్నట్లయితే జరుగబోయే ప్రతి సంఘటన నీ కనుకూలంగానే పరిణమిస్తుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే అసలు ఆ పరిస్థితే పూర్తిగా మారిపోతుంది కూడా.* ఉదా: ఎవరైనా నిన్ను చంపేందుకు వస్తారనుకో. అప్పుడు మామూలు మనిషి మాదిరిగానే నువ్వు భయంతో వణికి పోయినట్లయితే ఆ హంతకుడు తన పనిని తప్పకుండా నెరవేరుస్తాడు. కాని నువ్వు భయపడ్డప్పటికీ ఉన్నత చేతనాస్థాయినుంచి దైవాన్ని ప్రార్థించినట్లయితే, ఆ మనిషి నీ మీదకు వచ్చినప్పటికి నిన్ను చంపజాలడు. మహాచేస్తే కాస్త గాయపరచగలడేమో అంతే. అటుల గాక మొదటినుంచి నీ చుట్టూవున్న దైవసాన్నిధ్యాన్ని నీ అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్నట్లయితే ఆ హంతకుడు నీ జోలికి కూడా రాజాలడు. నీకే అపాయము రాదు.

శరీరాన్ని కూడా చేతనామయం చేయాలి

ఒక పెద్ద గుంపులోని జనమందరూ ఒక్క మనిషి చేతన ద్వారా రక్షింపబడిన ఉదంతాలెన్నో నాకు తెలుసు. అయితే నీ చేతన మట్టుకు పైకిపోయి, భౌతికశరీరాన్ని "నీ ఖర్మ నీది" అని ఒదిలివేయటం తగదు. నువ్వు పైకి వెళ్లి 'దైవేచ్ఛయే జరుగుగాక' అని అనుకున్నా కూడ నీకు ఆపద తప్పదు. ఎందుకంటె నువ్వెంత ఎత్తైన చేతనని అందుకున్నప్పటికి నీ శరీరం మట్టుకు అచేతనంగా అవికసితంగానే ఉండిపోతుంది. పాతధర్మాన్నే అనుసరిస్తుంది. అందుకని నీ భౌతిక శరీరానికి కూడ దివ్యచేతనను స్ఫురింపజేసి దాని భయాన్ని పోగొట్టాలి. దానిని దివ్యశాంతి సంభరితం కావించాలి. అప్పుడు హంతకుల ప్రయత్నాలు విఫలమవుటయే కాదు. క్రూరమృగాలు కూడ నీ జోలికి రావు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు నీ దరి జేరవు.

పుట 55 చూడండి

ఎవరినీ ఏవగించుకో కూడదు

శ్రీఅరవిందులు ఉపనిషత్తులను గురించి అందరికి అర్థమయ్యేటట్లు తేటతెల్లమైన భాషలో వ్రాసారు. (SABCL Vol. 12) ముఖ్యంగా ఈశావాస్యోపనిషత్తును గురించి భిన్నదృక్పథాలతో, విభిన్నరూపాలలో ఎనిమిది వ్యాఖ్యానాలు వ్రాసారు. వాటిలో ప్రశ్నోత్తరాల రూపంలో చేసింది మరీ ముచ్చటగా ఉంటుంది. ఇది ఆత్మానుభూతికి సంబంధించిన విషయము. తనయందున్న ఆత్మయే అందరియందు అన్నిటియందు ఉన్న ఆత్మ అనియు, అన్నిటియందు ఉన్న ఆత్మయే తనయందు కూడ ఉన్నదనే సత్యమును అనుభూతిపరంగా తెలుసుకోవాలి. – సంపాదకుడు

సర్వజీవులలోనూ తననే చూచే మానవుడు ద్వేషించలేడు. భయంతో ముడుచుకుపోడు. అతనికి జుగుప్సగాని భయంకాని ఉండవు. "తతో న విజుగుప్సతే"[1] అందరూ తననుండి దూరంగా తొలిగిపోతున్న కుష్ఠురోగి అక్కడున్నాడు. కాని విచిత్రమైన ఈ మారువేషం లోనించి, నవ్వుతున్న కన్నులలో బ్రహ్మ బయటకు చూసున్నాడని తెలిసిన నేను అతన్నించి దూరంగా పోతానా? కత్తిపట్టుకొని నా గుండె చీల్చటానికి వచ్చే ఈ శత్రువు చేతిలోని పదునైన, భయంకరమైన ఖడ్గానికి ఆవల కోపంతో చిట్లించిన కనుబొమలనుంచి ద్వేషం కక్కుతున్న వదనానికావల ఏముందో చూస్తాను. అక్కడ నా ఆత్మ ధరించిన ముసుగే నాకు కనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత నేను కత్తికి భయపడను, అది ధరించిన వాడిని ద్వేషించను. ఓ! బుద్ధి తక్కువై, నా శత్రువని నిన్ను పిలిచే నేను ఎన్నుకుంటే తప్పు నీవు నా శత్రువు ఎలా అవుతావు? అసలు శత్రువుల్ని, మిత్రుల్ని సృష్టించింది ఎవరు? ఇదంతా మనస్సు చేసే ఇంద్రజాలం. శత్రువుగా నిన్ను పరిగణించకపోయినట్లైతే నీవు ఒక స్వప్నం లేదా ఒక నీడను మించిన శత్రువు కావు. తళతళ

[1] ఈశోపనిషత్ 6 వ మంత్రం 2 వ వాక్యం

మనే నీ కత్తి ఒక కల తప్ప మరేమీ కాదు. కోపంతో ముడి బడిన నీ భ్రుకుటి ఒక నీడ తప్ప ఇంకేమీ కాదు.

అయితే నన్ను నీవు కత్తితో నరుకుతావా? నన్ను చంపుతావా? తుపాకీ గుండ్లతో నన్ను తూట్లు పొడుస్తావా? నిప్పుతో నన్ను చిత్రహింస పెడతావా? నీ శతఘ్నితో నన్ను పేల్చి వేస్తావా? నన్ను నీవు నరక లేవు. కారణం నేను వధింపబడను, ఛేదింపబడను, ఖండింపబడను, కాల్చబడను, అచలుడను. నేను ధరించిన ఈ ఉడుపును, ఈ అన్నమయకోశాన్ని, ఈ పాంచభౌతిక శరీరాన్ని మాత్రమే నీవు ముక్కలుగా నరకగలవు. కాని అది వరకు 'నేను' ఎలా ఉన్నానో ఇప్పుడూ అలాగే ఉన్నాను. నీ మీద నాకు కోపం లేదు. ఎందుకంటే ఒక శిశువు తన ఆటలోనో లేదా చిన్నతనపు కోపంతోనో తన బట్టను చింపిందని ఆ శిశువు మీద కోపం తెచ్చుకొనే శ్రమ ఎవరు పడతారు? బహుశః ఆ బట్ట చాలా విలువైనదని నేను అనుకొని ఉండవచ్చు. ఇంత త్వరగా దాన్ని నేను వదలుకోకుండవచ్చు. దాన్ని కాపాడుకోవాలని ప్రయత్నించి ఉండేవాడనేమో!

అనుకుంటే నిన్ను కోపం లేకుండానే శిక్షించి ఇంకా ఎక్కువ వస్త్రాలను నువ్వు ముక్కలు చేయకుండా నివారించవచ్చు. కాని ఒకవేళ ఆ విధంగా చేయలేకపోతే, సరే – అది వస్త్రమే కదా! వర్తకుడి దగ్గర మరొకటి త్వరలోనే దొరుకుతుంది. కాదు కాదు ఇదివరకే దానికి మూల్యాన్ని చెల్లించలేదూ? ఓ న్యాయాధిపతీ తిండికిలేక మాడుతున్న వేలాదిమందికి బహుశః ఆహారం ఇవ్వటం కొరకు, నీ సరదా కోసం, నీవు బానిసలుగా అట్టే పెట్టిన నా దేశీయులకు సహాయపడటం కొరకు నీ శాసనాలు ఉల్లఘించానంటూ చచ్చేవరకు నన్ను ఉరితీయమని తీర్పు చెబుతూ కూర్చున్న నీవు 'నన్ను' ఉరితీస్తావా? ఆకాశంనుండి సూర్యుణ్ణి నీవు కదిలించ గలిగినప్పుడు లేదా వస్త్రంలాగా ఆకాశాలను చుట్టచుట్టినప్పుడు నన్ను ఉరితీసే శక్తి నీకు వస్తుంది. ఉరితీస్తే చనిపోయేది ఎవరనుకుంటున్నావు? ఒక జీవకణాల మూట తప్ప ఇంకేమీ కాదు. బాహ్యంలో నీవుగా నేనుగా ఉన్నది

నాటక రంగస్థలంమీది వేషాలమే. వాటి వెనక ఎవరినీ చంపని, ఎవరిచేతా చంపబడని 'ఒకటి' ఉంది. న్యాయాధిపతిగా పిలవ బడుతున్న ఓ వేషమా – నీ పాత్ర నీవు నిర్వహించు, నా పాత్ర నేను నిర్వహించాను.

ప్రాచీన యోగపుత్రుడా అన్నింటిలోనూ నీ ఆత్మను చూడు; దేనికీ భయపడకు దేన్నీ అసహ్యించుకోకు; ఎవరికీ భయపడకు ఎవరినీ ద్వేషించకు. దృఢంగా ధైర్యంతో నీ పాత్ర పోషించు. అలా అయితే నిజంగా నీవేమిటో – అంటే నీ విజయంలో దైవంగా నీ ఓటమిలో దైవంగా నీ మరణంలో యమ యాతనలో దైవంగా, ఓడించరాని మరణించలేని దైవంగా నీవు అవుతావు. దైవం ఎవరికైనా భయపడతాడా? నిస్పృహకు ఆయన లోనవుతాడా? వణకిపోయి కదలిపోతాడా? లేదు, కదిలిపోయేది కంపించేదీ నీ శరీరానికి మెదడుకు రూపం కల్పించిన క్రిములు. వాటిలోని నీవు ప్రశాంత నేత్రాలతో వాటి బాధనూ భయాన్నీ చూస్తూ కూర్చుంటావు. ఎందుకంటే తమ్ముతాము యథార్థం అని కలలుకంటున్న నీడలు తప్ప మరేమీకావు. సర్వజీవులలో ఆత్మను చూడు. సర్వజీవులను ఆత్మలో చూడు. అప్పుడు చివ రికి భయమే భయంతో నీ నుంచి పారిపోతుంది. నీ స్పర్శతో చిత్రహింసకు గురికావలసి రాకుండా ఉండాలని బాధ నిన్ను తాకనే తాకదు. తన్ను చంపుతావేమోనని మృత్యువు నీ దరి దాపులకైనా వచ్చే సాహసం చేయదు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

భయమంటే బానిసత్వమే. కర్మలు విముక్తి. ధైర్యమే జయం

శ్రీమాత

విభాగము II :

యోగము – భయము

యోగాన్ని గురించి సరైన అవగాహన ఉండాలి. యోగశక్తిని గ్రహించి దానిని నీలో క్రియాశీలము చేసుకోవాలి. హాయిగా సంతోషంగా ఉంటేనే అది సాధ్యం. విచారంగా భయంభయంగా ఉన్నట్లైతే ఈ పాత అలవాట్లు మళ్ళీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. యోగశక్తి నీలో చేసే మార్పులకు అవి అడ్డుతగులుతూ ఉంటాయి. అందుకని నువ్వు చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. నిన్ను నీవు వెయ్యి కళ్లతో కాపలాకాస్తూ ఉండాలి. ఒక్కొక్కప్పుడు కాస్త తలనొప్పిగాని మరే యితర బాధగాని కలిగినా తల్లడిల్లిపోకూడదు. అది నీ శరీరం యోగశక్తిని నిరోధించడంవలన కలిగిన తాత్కాలిక దశే అని గ్రహించాలి. భయపడకూడదు. పిరికిపందలకు యోగంలో తావు లేదు.

– సంపాదకుడు

భయంతో యోగసాధన అసాధ్యం. భయానికి యోగానికి పొత్తు కుదరదు.

*

భయదుఃఖాలు యోగానికి అవరోధాలు. యోగసాధనకు ప్రతిబంధకాలు. భయంభయంగా, ఏడుపుగొట్టుగా ఉంటే నువ్వు ముందుకు పోలేవు. అంతేగాదు. వెనక్కుపోయి గమ్యానికి దూరమైపోతావు. నువ్వు దేనిని గురించయితే భయపడుతావో అదే నిన్ను పట్టుకొని పీడిస్తుంది. విడిచిపెట్టకుండా వెంటాడుతుంది. నువ్వు విచారంగా ఉన్నట్లైతే నీ బలంకూడా ఉడిగిపోతుంది. అంతేగాదు – యింకా దుఃఖాలను తెచ్చిపెడుతుంది కూడా.

అల్పత్వానికి అవివేకానికి అతీతంగా ఆనందోల్లాసాలతో వేడుకగా ఉండవచ్చు. కాని, ఈ వేడుకలు ప్రాణికస్థాయిలో ఉత్సాతాలు తెచ్చిపెట్టేవిగా ఉండకూడదు. ముఖ్యంగా ఉండవలసినది – శ్రద్ధ, జాగరూకత. తప్పుడు మార్గాలకు అతీతంగా ఉంటూ, ఛాందస భావాలకి, అజ్ఞానానికి లోబడకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

ఆత్మస్థైర్యంతో అప్రమత్తుడవై ఉన్నప్పుడు నీలోని దివ్యశక్తి ఇతోధికంగా నిన్ను ఆదుకుంటుంది. ఆ శక్తి నిన్ను అపమార్గం వైపు మళ్ళనీయదు. విపరీత ధోరణులను తిరస్కరింప చేస్తుంది. భయాందోళనలతో ఉన్నప్పుడు ఇది సాధ్యం కాదు. అప్రమత్తంగా నిర్భయంగా ఉండి దివ్యశక్తికి ఒదిగి ఉన్నప్పుడే ఇది సుసాధ్యం.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు

*

యోగసాధనలో శరీరం ఒడిదుడుకులకు, ఒత్తిడులకు గురి అవుతుంది. అలాటప్పుడు భయం కలుగుతుంది. ఈ భయం నిరాధారమైనదని తిరస్కరించాలి. అలాకాక అర్థంలేని వ్యర్ధభయాలకి లొంగిపోతే అది కీడు కలుగ చేస్తుంది. యోగసాధన చేసేటప్పుడు మొదట్లో తల బరువెక్కినట్లుగా ఉంటుంది. ప్రాథమిక దశలో చాలామంది యోగసాధకులకు ఇది అనుభవైకవేద్యమే. క్రింది చైతన్యస్థాయినుంచి ఉన్నతస్థాయికి ఎదిగే సంధి దశలోని ఘర్షణ అది. కొంత కష్టమైనా కూడ ఏం పరవాలేదు – ఉన్నత చైతన్యశక్తులకు నీవు తెరుచుకుంటున్నావని గ్రహించాలి. ఈ నైజం తెలుసుకున్నప్పుడు నిన్ను అవేమీ బాధించవు సరికదా, ఆ ఉన్నత చైతన్యశక్తులు నీ శరీరంపై బలంగా పనిచేసి నీ రూపాంతరీకరణాన్ని (transformation) వేగిరపరుస్తాయి. నిశ్చలంగా ఈ శక్తులను నీలో ఆవహింప చేయుగలిగినప్పుడు అవి నీకు హర్షదాయకమూ, ఆమోదయోగ్యము కాగలవు. అలా కాక వాటివల్ల నీవు ఏ మాత్రం వ్యాకులత చెంది భయపడినా నీకు అవి శిరోభారంతోపాటు రోగాన్నికూడా దాపురింప చేస్తాయి. నీ భౌతికప్రకృతి నిరోధంవల్ల కలిగిన అసౌకర్యం అది. దీని నుంచి విముక్తి పొందే మార్గమేదో నీకు తెలుస్తే వెంటనే స్వస్థత చేకూరుతుంది. అలాకాక భయపడితే పరిస్థితి విషమిస్తుంది.

ఎంతటి తీవ్రమైన అనుభూతి కలిగినా భయానికి మాత్రం చోటు ఇవ్వకూడదు. గట్టి నమ్మకంతో ఉండాలి. జరగాల్సిందేదో జరిగి తీరుతుందిలే అనే భావనతో నిమ్మకి నీరెత్తి

నట్లుగా ఉండాలి. *ఒకసారి యోగమార్గాన్ని ఎన్నుకుని సాధనలో ఉన్నప్పుడు ఎలాటి పరిణామాల నెదుర్కొనటానికైనా సంసిద్ధం కావాలి. తీరా మార్గంలో పయనిస్తూ ఓ అడుగు ముందుకు రెండడుగులు వెనక్కి – ఈ ఊగిసలాట పనికిరాదు.* సంశయాత్మకుడవై, భయగ్రస్థుడవై ఉంటే నీకు నీవే అశాంతిని కోరి తెచ్చుకుంటావు. ఇది సాధనకి ప్రతిబంధకమే కాకుండా శారీరక, ప్రాణిక, మానసిక భూమికలలో అలజడి, అశాంతి సృష్టించేందుకు మూలకారణం కూడా అవుతుంది. చికాకు కల్గిస్తుంది. అస్వస్థతకి దారితీస్తుంది కూడా.

*

ధ్యానావస్థలోశ్వాస బంధింపబడినట్లు అనిపించి నీకు భయం కలుగుతుంది. భయపడుతూ ఈ మార్గంలోకి అడుగిడ కూడదు. నీ పిరికితనం కారణంగా రాకూడని విపత్తు ఏదైనా నీకు దాపురించవచ్చు. కాబట్టి ఈ యోగం పిరికివాళ్లకి కాదు. ధైర్యం చాలనప్పుడు తప్పుకోవడం మేలు. భయాలు వ్యాధులకు మూలకాలుగా పరిణమిస్తాయి. విధ్వంసాన్ని సృష్టిస్తాయి.

*

సాధారణ మానవుని జీవితం ఎప్పుడూ సంశయము, భయము, ఆందోళనలతోటే కూడి ఉంటుంది. ఓ పది నిముషాలు కుదురుగా కూర్చుని మనసుని కాస్తంత లోతుగా పరిశీలిస్తే నూటికి తొంభై పాళ్లు నీ మనస్సు భయసందేహాలతోనే నిండి ఉండటం గమనిస్తావు. చిన్నవి, పెద్దవి, తెలియనివి, పైకి అగుపించేవి, అగుపించనివి, ఎప్పుడో వస్తాయనుకొనేవి, చేరువలోనే ఉన్నవి – ఇలా నీకు తెలియకుండానే రకరకాల భయాలు, ఆందోళనలు నీలో గూడుకట్టుకొని కాపురం ఉంటాయి. మానవుని జాగృత చేతనకంటె అతని అవచేతన (subconscious) వందరెట్లు ఎక్కువ శక్తివంతమైనది. అందుకని అది అంత ఎక్కువగా, అంత తీవ్రంగా నీలో పనిచేయగలదు. స్థిరమైన ఆధ్యాత్మికకృషి, క్రమశిక్షణ నీలో ఉంటే నిర్భయంగా మనుగడ సాధించగలుగుతావు.

క్రమశిక్షణతో కృషిచేసి మనో ప్రాణికస్థాయిలలో భయాన్ని పారద్రోల కలిగినా కూడా, శారీరకంగా నిర్భయంగా ఉండగల్గటం అంత సులువు కాదు. శరీరం ఓ పట్టాన లొంగదు. మరి యోగ మార్గంలో పయనిస్తూన్నప్పుడు అన్ని స్థాయిలలోను – మానసిక, ప్రాణిక, శారీరక స్తరాలలో – భయరహితుడు కావాలి. జీవితంలో నీకు ఎదురయే వడిదుడుకులు, కష్టాలు నీకు ఎందుకు దాపురిస్తాయనుకుంటున్నావు? నిన్ను భయరహితునిగా చేయుట కొరకే. నీకు దాపురించే ముప్పులను, భయాందోళనలను ఏ మాత్రమూ లక్ష్యపెట్టకుండా నిర్లిప్తంగా, పరిశుద్ధుడవై ఉన్నావా సరేసరి. లేకపోతే అవి మరింత విజృంభించి నీపై దాడి చేస్తాయి. ఒకనికి నీరంటే భయం, మరొకనికి నిప్పు అంటే భయం అనుకుందాం. అలాటి చిత్తవిభ్రమంలో ఉన్నవాడు నీటిలో మునిగిపోతూన్నట్లు, దావానలంలో ఇరుక్కుపోయినట్లు తీవ్రమైన చిత్తక్షోభకి గురైపోతాడు. శరీరంలో ఏ కణంలో భయం దాగి ఉన్నా కూడా ఈ దుస్థితి తప్పదు. నువ్వు భయపడే కొద్దీ నీ భయం తీవ్రతరమై మరింతగా భయపెడుతుంది. పరిపూర్ణ భయరహితుడైనవాడే యోగానికి అర్హుడు. తన ప్రకృతిలో ఏ భూమికలోను, ఎక్కడా ఏ కణంలో కూడ భయమనేది లేకుండా దానిని నిశ్శేషంగా చేసుకోవాలి. అప్పుడే నీ రూపాంతరీకరణం (transformation) సుసాధ్యమవుతుంది.

*

జీవుడు కొన్ని చైతన్యభూమికలలో నిర్భయంగా ధైర్యంగా ఉంటాడు. కొన్ని స్తరాలలో భయం ఉండటంవల్ల నీరసపడతాడు. బలోపేతమైన భాగం పిరికితనంవలన బలహీనమై ఉన్న భాగాన్ని ఉద్ధరించి బలపరచి తద్వారా భయాన్ని నిశ్శేషంగా రూపుమాపాలి.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

యోగ పథితులకు హితవు

ఈ మార్గంలో కొనసాగటానికి అనన్య ధైర్యం కావాలి. క్షుద్ర మైన ప్రలోభాలకు లొంగని, చెక్కుచెదరని చైతన్యం కావాలి. యోగసాధకుడు ఏ కించిత్ భయానికి కూడ తావు ఇవ్వకుండా చిత్తశుద్ధితో, శక్తివంచన లేకుండా ఓపిగ్గా భయాన్ని కూకటి వ్రేళ్లతో పెకలించి పారవేయాలి. భయం అనేది ఒక అశౌచం. పెద్దమాలిన్యం. అసురశక్తుల ప్రభావంవల్ల అది అంటుతుంది. ఈ భూమిమీద దివ్యకార్యకలాపాలను భ్రష్టు పట్టించడమే అసుర శక్తులు చేసే పని. చైతన్యాన్ని భయరహితం చేసుకొనకపోతే అసురశక్తుల ప్రభావానికి లొంగిపోవలసి వస్తుంది.

ఇందుకు మొక్కవోని ధైర్యం, పరిపూర్ణమైన చిత్తశుద్ధి కావాలి. నిస్వార్థచిత్తం కావాలి. లాభనష్టాలు లెక్కలు కట్టి బేరీజు వేసుకునే మనస్తత్వం పనికిరాదు. దృఢమైన నమ్మకం ఉండాలి. దీనివల్ల నాకేం లాభం? నాకు ఇది ఏమి ఇస్తుంది? అని ప్రశ్నిస్తూ సాక్ష్యాలు, ఆధారాలు కోరే అపనమ్మకం పనికి రాదు. నీ చిత్తశుద్ధి, భయరాహిత్యం – ఇవే నీకు ఏ ప్రమాదము దరిచేరనీయని రక్షణ కవచాలు.

*

ఆత్మార్పణ కావించుకొని, దివ్యచిత్తంతో మమేకమై, ఎల్లవేళలా దివ్యచైతన్య స్పృహతో ఉన్నప్పుడు నీకు ప్రతిఘటనంటూ ఉండనే ఉండదు. అంతా పూలబాటే!

ఎక్కడ ఉన్నా ఏ ముప్పు వాటిల్లినా ఇక నీ సుస్థిర ప్రశాంతవైఖరి సడలదు.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

అనారోగ్యము – భయము

ప్రశ్న: భయంవల్ల ఎవరైనా అనారోగ్య పీడితులవుతారా?

భయంతో కలరా వ్యాధిపాలైన ఒక వ్యక్తిని గురించి నాకు తెలుసు. పక్కింట్లో ఒకరికి కలరా సోకిందని తెలుసుకొని భయంతో వణికిపోయేసరికి అతనికి కూడా కలరా వచ్చింది. నిజానికి భయంతప్ప ఇతర కారణం ఏమీ లేదు. ఇది సాధారణంగా జరిగే విషయమే. అంటువ్యాధులు వ్యాపించడానికి ముఖ్య కారణం ఇదే. భయమే తలుపు తీసి వ్యాధిని నీలోకి ప్రవేశించేటట్లు చేస్తుంది. భయం లేనివాళ్లు ఎక్కడ తిరిగినా వారికే వ్యాధీ సోకదు. మనస్సులో భయం లేకపోవచ్చు, ప్రాణికకోశంలో కూడా భయం లేకపోవచ్చు. కానీ భయంతో శరీరం జలదరించని వాళ్లెవరు? చాలా కొద్దిమంది.

శరీరానికి భయం లేకుండా ఉండాలంటే చాలా నిష్ఠతో కూడిన క్రమశిక్షణ అవసరము. క్రమశిక్షణ. యోగసాధన ఉంటే తప్ప భయప్రకంపనాలను ఎవరూ తట్టుకోలేరు. భయంవల్లనే అన్నీ వస్తాయనేది యథార్థ విషయము. చివరికి ప్రమాదాలు కూడా భయంవల్లనే ఆకర్షితమవుతాయి!

*

ప్రశ్న: మానసికంగానూ, ప్రాణికంగానూ విముక్తులైనవారి కూడా శరీరాన్ని ఒప్పించటం కష్టమౌతుంది ఎందువలన?

దానిక్కారణం శరీరానిక్కావలసిన ప్రేరణలన్నీ అది అవచైతన్యం (subconscious) నుంచి గ్రహించడమే. ఈ విధంగా ఎక్కువమందిలో వారి శరీరం అవచైతన్యపు అజమాయిషీలోనే ఉంటుంది. జాగృతంలోంచి భయాలను త్రోసిపారేసినప్పుడు అవి వెళ్లి అవచైతన్యంలో పీఠం వేసుకొని కూర్చుంటాయి. అక్కణ్ణుంచి కూడా వాటిని వేటాడి వేళ్లతోసహా తీసిపారెయ్యాలి.

*

సాధారణంగా అంటువ్యాధి సోకిందంటే దానిక్కారణం భయమేనని చెప్పవచ్చు. అది మానసికమైన భయం కావచ్చు, ప్రాణిక

భయం కావచ్చు. ఏదైనప్పటికీ శరీరకణాల్లోకి భయమే అన్నిరకాల అంటువ్యాధులను ప్రవేశపెడుతుంది. తనపై తనకి ఏ మాత్రం గౌరవంకానీ, ఆత్మనిగ్రహంకానీ ఉంటే మానసికభయాన్ని నివృత్తి చేసుకోవచ్చు. దానికంటే సూక్ష్మమైంది ప్రాణికభయం కాబట్టి దాన్ని నివృత్తి చేసుకోటానికి ఇంకా ఎక్కువ నియంత్రణ కావాలి. ఇక దైహికభయం పోగొట్టాలంటేమాత్రం యోగమార్గాన్ని ఆశ్రయించాల్సిందే. ఎందుకంటే జీవకణాలు ప్రతిదానికీ భయపడతాయి. ఏమాత్రం అసౌకర్యం ఉన్నా, బాధ కలిగినా, లేశమాత్రపు అసౌఖ్యం కలిగినా దైహికకణాల్లో గాబరా పుడుతుంది. ఏ కాస్త అసౌఖ్యాన్నీ అవి తట్టుకోలేవు. ఈ గాబరాయే అనారోగ్యం ప్రవేశించడానికి కారణమవుతుంది. అది కలగకుండా నిగ్రహించాలంటే నీ చేతనలో గట్టి సంకల్పం ఉండాలి. మొదటి రెండు భయాలూ పరవాలేదు. నేను చెప్పినట్లు మానవునిగా ఉండాలనుకునే ప్రతివాళ్లూ నిగ్రహించుకోవచ్చు. మరీ పిరికివారైతే చేయలేరు. దైహికభయాన్ని పోగొట్టుకోవటం మాత్రం చాలా కష్టం. ఆ భయం లేనప్పుడు ఎటువంటి తీవ్రమైన తాకిడి తగిలినా తిప్పికొట్టవచ్చు. ఒకవేళ వచ్చినా దేహంపై ఏ మాత్రం నియంత్రణ ఉన్నా దాని ఉద్ధృతాన్ని తగ్గించవచ్చు అయితే అది నిరోధించినట్లు కాదు. ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్లు దైహికకణాల్లో భయంవల్ల వణుకు కలిగితే అది అన్ని రోగాలనూ ఉద్ధృతపరుస్తుంది.

కొంతమంది స్వతఃస్సిద్ధంగానే ఏ రకమైన భయమూ లేకుండా ఉంటారు. వారికి దైహికభయం కూడా ఉండదు. వారిలో ప్రాణిక సమతులనం తగినంతగా ఉండటంవల్ల ఏ బెదురూ లేకపోవడమేకాక, వారి దైనందిన జీవనం సహజంగానే సామరస్యపూరితంగా ఉండటంవల్ల ఏదైనా రుగ్మత వచ్చినా కూడా అది తేలిగ్గా తగ్గిపోతుంది. ఇంకొక తరహావారు కూడా ఉంటారు. వారికేమొచ్చినా విపరీతమైపోయి ఒక్కొక్కసారి విషమపరిస్థితికి దారితీస్తుంది. ఈ రెండు తరహాల వారి మధ్యనా అనేక శ్రేణుల వారీగా మనుష్యులుండవచ్చు. వారి నియమబద్ధమైన జీవనసరళి

ననుసరించి బయట తాకిడులను ఎదుర్కొని తిప్పికొట్టే సమర్థత ఉంటుంది. లేదంటే అసమర్థతే కనిపిస్తూ, తాకిడులను తిప్పికొట్టే సమర్థత లోపించి, దానికి బదులు భయంతో వణికిపోయే స్వభావం ఉంటుంది. ఇటువంటి సహజ బాధా స్వభావమే ఏ మాత్రం అసౌకర్యస్పర్శ కలిగినా దాన్ని బాధాజనకంగా ప్రమాదభరితంగా తయారు చేస్తుంది. ఈ విధంగా అనేక వర్గాల వారుంటారు. మొదటిరకం వారు రోగపూరిత వాతావరణంలోకి వెళ్లినా కూడా చెక్కుచెదరకుండా వస్తారు, రెండవరకం వారు స్వల్పమైన కారణాలకే పడిపోతారు. అంతా వ్యక్తి శరీరతత్వంపై ఆధారపడుతుంది. పురోగమించాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు స్వయం నియంత్రణ చాలా అవసరం. దైవసంకల్పానికి అనువైన పరికరంగా శరీరం మారినప్పుడు రోగనిరోధకశక్తి సహజంగా కలుగుతుంది.

భయాన్ని వదిలించుకో గలిగితే సురక్షితంగా ఉన్నట్లే. అట్లాకాక అంటువ్యాధులు ప్రజ్వలిస్తున్నప్పుడు తొంభైతొమ్మిది కేసుల్లో భయంవల్లనే వస్తాయి. వార్తాపత్రికలు మొదలైన సమాచార సాధనాల వల్లనూ, అనవసర ప్రేలాపన వల్లనూ మానసిక భయం వికృతరూపం ధరిస్తుంది.

*

ప్రశ్న: తల్లీ, ఏదో వ్యాధి రాబోతోందని తెలిసినప్పుడు దాన్ని నిరోధించడమెలా?

మొట్టమొదట నువ్వు దాన్ని కోరుకోకూడదు. నీ శరీరంలో ఏ భాగంకూడా జబ్బు రావాలనుకో కూడదు. అలా జబ్బుపడకూడదనే దృఢనిశ్చయంతో ఉండటమే మొదటి నియమము. ***తర్వాత నీలో ఒక వెలుగు నింపుకోవాలి. సమత, ప్రశాంతత, నిశ్చలతల తాలూకు వెలుగును నీ జీవకణాల్లో నింపటమేకాక భయపడొద్దని వాటిని బుజ్జగించాలి.*** ఇది ఆఖరు షరతు.

సంగ్రహంగా చెప్పాలంటే జబ్బులు రావాలని కోరకపోవడం, వాటికి భయపడకపోవటం – అంటే భయంతో అవి రాకూడదనుకోవటమే కాకుండా వాటిని పూర్తిగా నిరోధించాలి.

భయానికి బదులు ప్రశాంతమైన నమ్మిక, నిశ్చలత, అన్ని సందర్భాలలోనూ నిన్ను రక్షించేది దైవకటాక్షమే అనే విశ్వాసంతో ఇక ఈ విషయాన్ని పూర్తిగా వదిలిపెట్టి మిగతా కార్యక్రమాలపై దృష్టి సారించాలి. ఇలా శాయశక్తులా రోగాన్ని నిరోధిస్తూ అదే సమయంలో జీవకణాల్లో భయాన్ని పొగొట్టే విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తూ ఇతర కార్యక్రమాలు కొనసాగించగలిగితే ఇక అంటురోగుల మధ్య తిరిగినా నీకేమీ కాదు. ఇదంతా చేతకావాలి.

చాలామంది తమకి భయం లేనే లేదంటారు. వారి మనస్సు భయం లేకుండా దిట్టంగానే ఉంటుంది కానీ శరీరంలో వణుకుంటుంది. అది జీవకణాల వణుకు కావటంవల్ల వారికి తెలియదు. అలా తెలియకుండా వణికీ వణికీ గాబరాపడితే రోగం దగ్గర కొచ్చేస్తుంది. ఇక అప్పుడు భగవంతునిపై సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంచుకొని, ప్రశాంతచిత్తంతో శక్తిని ఉపయోగించాలి. ఇక నీకు కలిగే సూచనలను కూడా ఆ శక్తితోనే అరికట్టాల్సి వస్తుంది. ఈ సూచనలు అనేక రకాలైనవి వస్తూంటాయి. "అంతటా ఏవో జబ్బులూ, ఏవో అంటువ్యాధులూ ఉంటూంటాయి. అటువంటి రోగిష్టులను కలిసాం కాబట్టి మనకీ తప్పక అంటుకుంటుంది. అంతర్గతమైన పద్ధతుల్లో బాహ్యారోగాలను కుదర్చలేము" అనే మూఢాలోచనలు అంతటా వ్యాపించి ఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి సామూహికంగా ఒకరి దగ్గర్నుంచి మరొకరికి ప్రసారమవుతూంటాయి. దీనికితోడూ ఇద్దరు, ముగ్గురు డాక్టర్లక్కడున్నారంటే ఇక చెప్పక్కర్లేదు (నవ్వు).

*

నీ కేదైనా రుగ్మత కలిగినప్పుడు అందరూ చాలా భయంతో ఆతృతతో నీకు సేవలందించి హడావుడి చేస్తుంటే అసలైన సహాయమందించే ఆ భగవంతుని కోరటం మర్చిపోతావు. దానితో నువ్వొక విషవలయంలో చిక్కుకున్నట్లై, రోగాన్నే ఆదరించటం మొదలు పెడతావు.

*

ఒంటికేదైనా వ్యాధి వచ్చినప్పుడు భయపడి దాన్ని తప్పించుకుని తిరగాలనుకో కూడదు. అస్వస్థత తాత్కాలికమైనది, సత్యదూర మైనది అని గ్రహించి ప్రశాంతంగా నిశ్చలంగా ధైర్యం వహించి తట్టుకొని నిలవాలి. *పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో భగవంతునిపై భారం వేయగలిగితే ఆ భావం అంతరాంతరాల్లోకి చొచ్చుకొనిపోయి జీవకణాల్లో స్థిరపడుతుంది.* అప్పుడు జీవకణాలు కూడా నిత్యము, సత్యము అయిన పరమానందాన్ని పొందగలుగుతాయి.

*

ప్రశ్న: అమ్మా నా కాళ్ల మీదగల చర్మవ్యాధి నాకు చాలా కాలంనుంచీ ఆందోళన కలిగిస్తోంది. దీన్ని వంటిమీదినుంచి తీసిపారేయి తల్లీ, నా మనస్సులోని భయాన్ని కూడా తొల గించు తల్లీ.

అసలుజబ్బు నీ భయం. నువ్వు భయాన్ని పోగొట్టు కుంటే జబ్బు పోతుంది. నా సాయం నీకెప్పుడూ ఉంటుంది.

*

ప్రశ్న: ఎక్కువ మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటే ఎక్జిమా ఎక్కువవుతున్నదని నా అనుమానం.

తినే తిండివల్ల శరీరంలో గుణం కన్పిస్తోందంటే అది కేవలం అనుకోవడం వల్లనే. నమ్మకంతో డాక్టరుగారి సలహా ప్రకారం నడుచుకుంటే నీకు నివారణ అవుతుంది.

*

కేన్సర్ వ్యాధి సంబంధించినంతవరకు మొదట చేయవలసినది భయాన్ని పోగొట్టుకోవడమే.

భయమంటే ఆంతరంగికంగా జబ్బును అంగీకరించటమే. నీవు దేన్ని గురించైనా భయపడుతున్నావు అంటే దాని ఉని కిని అంగీకరించి బలపరుస్తున్నావన్న మాట. దాన్నే అవచైత న్యపు అంగీకారమని చెప్పవచ్చు.

*

దేనికీ భయపడకూడదు. నీ కష్టాలు చాలా వరకు భయంవల్లనే వస్తాయి. తొంభైవంతులు రోగాలన్నీ అవచైతన్యంలోని భయం

వల్లనే వస్తాయి. సాధారణ చైతన్యంలో ఉన్న శరీరానికి ఏమాత్రం ఇబ్బందికలిగినా ఏమౌతుందోననే ఆందోళన లోపల దాగి ఉంటుంది. అది ముందు ముందు ఏం జరుగుతుందో ఏమోనని భవిష్యత్తును గురించి ఆందోళనగా మారవచ్చు. ఆ ఆందోళననే నిగ్రహించాలి. గాబరాపడటమంటే దైవానుగ్రహంపై విశ్వాసం తగినంత లేకపోవడమే. సమర్పణ సంపూర్ణంగా లేదనటానికిది నిదర్శనం.

ఈ అవచేతనలో భయాన్ని పోగొట్టుకోవాలంటే అది పైకి కన్పించినప్పుడల్లా మనలో జ్ఞానాన్ని పొందిన భాగం వెళ్లి శరీరానికి నచ్చ చెప్పాలి. దైవానుగ్రహంపై పరిపూర్ణ విశ్వాసం ఉంచుకోవాలనీ, మనలోనూ, మిగతావారిలోనూకూడా భగవదనుగ్రహం ప్రసరిస్తూనే ఉంటుందనీ, అందరికీ అది మంచి చేస్తుందనే విశ్వాసాన్ని దేహానికి కలుగ చేయాలి. ఏ విధమైన సంకోచం, దాపరికం లేకుండా దైవానికి సర్వసమర్పణ చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకునేటట్లు చేయాలి.

తనయొక్క యథార్థతత్వం భగవంతుడేననీ, ఆయన కార్యక్రమంలో అడ్డంకులు కల్పించకపోతే మనకేమీ హాని కలగదనే నమ్మకం దేహానికి కలుగ చేయాలి. మళ్ళీ మళ్ళీ భయపడకుండా ఉండేవరకూ ఇదే కొనసాగించాలి. అప్పుడిక వ్యాధి ఏదో విధంగా పైకి తేలినా దాని పట్టు సడలిపోయి రోగతీవ్రత కూడా తగ్గిపోయి చివరికి పూర్తిగా ఓడిపోతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: ఎ. ప్రభావతి, ఎ. వేంకటరామశాస్త్రి

నువ్వు (ఉద్రేకాలని) కోపతాపాలను దౌర్జన్యాన్ని పూర్తిగా వదిలించుకున్నప్పుడే నీకు భయం పూర్తిగా పోతుంది.

ప్రాణికలోకము – పీడకలలు

ప్రాణలోకవాసులు (vital beings) భౌతికాతీత ప్రపంచమున సంచరింతురు. మానవులు అక్కడకు పోవుట సంభవించెనేని సముద్రములో మునిగినట్లు, నిస్సహాయులైనట్లు, రక్షణ కోల్పోయినట్లు అనుభూతి నొందుదురు. మానవులు భౌతికశరీరమునందే సుఖముగా, క్షేమముగా నుందురు. శరీరమే రక్షణ కల్గించును. తమ శరీరము నేవగించుకొనువారు కొందరున్నారు. చనిపోయిన తరువాత, శరీరము వదిలిన తరువాత, పరిస్థితులు బాగుపడి, సుఖముగా నుండవచ్చునని వారు తలచెదరు. కాని వాస్తవమున శరీరము రక్షణ కలిగించు కోట వంటిది. అది ఆశ్రయమిచ్చును. కోటవంటి శరీరములో నున్నంతకాలం శత్రులోకశక్తులు ఏమియు చేయజాలవు. పీడకలలన నేమి? నిద్రించునప్పుడు ప్రాణలోకములో ప్రవేశించినచో అట్టి పీడకలలు వచ్చును. పీడకల చేత చిక్కి భీతినందునప్పుడు మొదట చేయవలసినది ఏమిటి? వెంటనే శరీరములో ప్రవేశించి తటాలున మేల్కొని, సాధారణ భౌతిక చేతనను పొందవలెను. కాని ప్రాణికశక్తుల ప్రపంచములో ఎట్లు వ్యవహరించవలెనో మీకు తెలియదు. ఆ లోకము దారితెలియని సముద్రము వంటిది. అందు పయనించుటకు మీకు దిక్సూచి, చుక్కాని లేవు.

*

కలలు వచ్చినపుడు నువ్వు ఈ భౌతికలోకంలో కాకుండా ప్రాణికప్రపంచంలో (vital world) సంచరిస్తావు. మన లోకపు దేశకాలనిబంధనలు ఆ లోకానికి వర్తించవు. కాబట్టి నువ్వు ఈ శరీరంలోనే ఉన్నట్లు ప్రవర్తించకూడదు. ప్రాణికంలోని జీవులు నిన్ను భయపెడతాయి. ఆ లోకం యొక్క జ్ఞానాన్ని పొందితేగాని నీకు ఆ జీవులతో ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలియదు. ఆ జీవులు శరీరాన్ని పెద్దగా చేసి నిన్ను హడలగొట్టగలవు. జడిపించి వశపరచుకోగలవు. వాటిని గురించి నువ్వు ముందరే తెలుసుకొని భయాన్ని విసర్జించాలి. ధైర్యం తెచ్చుకొని నువ్వు ఎప్పుడైతే ఆ

జీవుల కళ్ళల్లోకి కళ్ళు ఆర్పకుండా చూస్తావో అవి బలహీనమై పోతాయి. నువ్వు మా సహాయాన్ని కోరినట్లైతే వెంటనే పారి పోతాయి కూడాను. నా మిత్రుడు ఒకాయన తన ప్రాణిక శరీరంతో బైటికి పోతూండేవాడు. అతనికి ఒక పెద్దపులి కనపడి రాత్రంతా ఏడిపించింది. నేనతని తోటి దాని దగ్గరకు వెళ్లి ఏ మాత్రం భయపడకుండా దాని కళ్ళల్లోకి చూడమనీ, ఇంకా అవసరమైతే నా సహాయాన్ని కోరమని చెప్పేను. నేను చెప్పినట్లుగానే అతను చేసినప్పుడు ఆ పెద్దపులి వెంటనే ముడుచుకుపోయి ఓ చిన్నపిల్లిగా మారిపోయింది.

ప్రాణికజీవుల (vital beings) కళ్ళల్లోకి తేరిపార చూసినట్లైతే అవి ఎంత భయపడిపోతాయో చెప్పలేను. అంతవరకెందుకు, ఈ భూలోకంలో గూడ అదే మంత్రం పని చేస్తుంది. క్రూరమృగాలన్ని ఆ ప్రాణికశక్తుల మూర్తరూపాలే. పెద్దపులి కళ్ళల్లోకి ఏమాత్రం నదురుబెదురు లేకుండా ఒక రోమమైనా కదలకుండా తేరిపార చూసావనుకో – అది వెంటనే పారిపోతుంది. పాము కళ్ళల్లోకి చూసేవంటే అది నిన్ను కరవదు. అయితే లోలోపల జంకుతూ ఉంటే లాభం లేదు. ఏ కోశాన భయం ఉండకూడదు. పాము పడగతో అటు యిటూ ఊగుతూ నీ ఎదురుగుండా ఉన్నప్పుడు నువ్వు దాని కళ్ళల్లోకి కళ్ళార్పకుండా చూడాలి. మానవనేత్రాలలో ఒకానొక వెలుగు ఉంటుంది. జంతువులకీ విషయం బాగా తెలుసు. ఆ వెలుగు వాటి మీదికి ప్రసారమైనప్పుడు అవి భరించలేవు. మానవదృక్కులోని ఒకానొక శక్తి క్రూరమృగాలను కూడ మచ్చిక చేయగలదు.

చివరగా చెప్పవచ్చేదేమిటంటే ఎట్టి పరిస్థితులలోను నువ్వు భయపడకూడదు. అన్ని సన్నివేశములలోను మా సహాయాన్ని కోరినట్లైతే నీ బలం వెయ్యిరెట్లు పెరుగుతుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: కె.ఎస్. భాస్కరరావు, ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

భయపెట్టి చదువు నేర్పటం మంచిది కాదు

మీ పిల్లలకు, మీకు మధ్య భయానికి తావియ్యకండి. ఈ భయం విద్యాభ్యాసంలో అవాంఛనీయమైనది. అది కచ్చితంగా పిల్లల్లో మోసం, కపటంలాంటి చెడులక్షణాలకు దారితీస్తుంది.

మీ పిల్లలపట్ల మీలో సుస్థిరమైన, ప్రగాఢ వాత్సల్యము విద్య నందించడలో నైపుణ్యము వాళ్ళు మీ పట్ల నమ్మకాన్ని పటిష్టపరచుకునేందుకు తోడ్పడతాయి. అప్పుడే మీరు వారికి సంపూర్ణంగా, ప్రతిభావంతంగా జ్ఞానాన్ని అందివ్వగలరు.

*

ఇంకొక విషయం – పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు అలవరచుకోవాలని పిల్లలకు చిన్నప్పటినుండే నేర్పుతూ ఉండాలి. రోగమంటే భయం పనికిరాదు. ఏ విషయమైనా తెలిపేటప్పుడు, ఏదైనా నేర్పేటప్పుడు పిల్లలను భయపెట్ట కూడదు. భయం చాలా ఘోరాలకు దారితీస్తుంది; వాళ్లు దేనివలన భయపడతారో దానిని ఆకర్షించినట్లవుతుంది.

*

పిల్లలు అల్లరి చేయకూడదు. శిక్షిస్తారని కాకుండా సిగ్గు పడి అల్లరి మానుకోవాలి.

పై రెండు పద్ధతుల్లో

మొదటిదాని వలన భయరహితుడుగా సహజంగా అభివృద్ధి చెందుతాడు.

రెండవదాని వలన అంటే భయపడటంవలన అతని చైతన్యస్థాయినుండి ఒక మెట్టు క్రిందకి దిగజారుతాడు. ఎందుకంటే ఈ భయమే మానవుని చైతన్యస్థాయిని దిగజార్చి వేస్తుంది.

మూలం: శ్రీమాత

అనువాదం: హర్షవర్ధన్

దైవభీతి

మానవుడు అపరిపక్వంగా ఉన్న దశలో ఆత్మ ఇంకా అసమర్థంగా ప్రాథమికస్థాయిలో ఉన్నప్పుడు, తన జీవితాన్ని తాను నియంత్రించుకోలేనప్పుడు, అతనిని శాసించేందుకు దైవభీతి అవసరమైంది. మనం తాత్త్వికముగా పరిణామం పొందితే, ఈ భీతి లాంటి దానికి తావు లేదు. కాకపోతే పూర్వవాసనలు వదలనందువల్ల కొంత గుంజాటన తప్పదు. ఈ నైతికమానవుడు దివ్య స్వభావంలోకి ఎగబ్రాకితే అట్టి అవసరమండదు. *దీనికి దైవానుభవ మొక్కటే శరణ్యము. పరమాత్మానుభవ మొక్కటే మార్గం. పరమేశ్వరుని ఇచ్ఛ ఒక్కటే మార్గదర్శకం. అతనియందు ప్రేమ ఉండాలి తప్ప భయం కాదు.* శాశ్వత స్వాతంత్ర్య కామన ఉండాలి. దానితోపాటుగా నిత్య స్వచ్ఛతత్త్వాన్వేషణ అవసరం.

భయమన్న దానికి ప్రభువు, సేవకుడు ఉండాలి. లేదా తండ్రికొడుకుల బంధం లోనిదవాలి. అప్పుడే దానికి ఉనికి. కానీ ఇవన్నీ మానవసంబంధాలు – ఆ పరిధి కొదిగినవే తప్ప అన్యం కాదే! నియంత్రణ – సేవాప్రవృత్తి లేదా దాస్యం, శిక్షా – ఇవి కేవలం మానవుని భౌతికపరిధి లోనివి. ఈ అధికారాచ్ఛాదనంలో ప్రేమతత్త్వం మరుగున పడిపోతుంది. అయినప్పటికి పరమేశ్వరుడు ఎవరినీ శిక్షించే స్వభావం కలవాడు కాడు. దాస్యాన్ని విధిస్తూ భయపెట్టడు. మానవాత్మ పరమాత్మను సమీపించి దాని మహాశక్తికి తలవొగ్గుతుంది. ఆ వినయసహిత భక్తి జీవాత్మను పరమాత్మస్థాయికి తీసుకొనిపోతుంది. దాని సంకుచితసంతోషం దివ్యానందంగా పరిణమిస్తుంది. దివ్యసేవలో జీవునికి స్వాతంత్ర్య లాభం కలుగుతుంది – సంకుచితమైన అహంకారావరణ విచ్ఛేదంద్వారా అనంతత్వ పరిధిలోని కెగసిపోతుంది కనుక. ప్రణయ మొక్కటే మార్గం. భారతీయ యోగశాస్త్రంలో ఈ దాస్యం దివ్యప్రేమికుని ఆరాధన లేదా దివ్యస్నేహితునికి చేసే పరిచర్య. ఇది ఆనందమూలకం తప్ప విధిగాని బాధ్యతగాని కాదు.

గీతలో చెప్పినట్లు జగత్ప్రభువునకు భక్తుడు ఒక సాధనం మాత్రమే; ఈ సాధనం స్నేహసంపత్తితో మార్గదర్శనం చేయించే పరమాత్మునిగా చెప్పిన మాట. లోకంలో రాజుగాకాక, సర్వలోక మహేశ్వరునిగా, సర్వభూతాలకు స్నేహితునిగా చెప్పిన మాట. తానలాంటివాడు కనుక తన చేతిలో భక్తుడు సాధనపని ముట్టుగావుంటే అతని ఆత్మపరిణతికది మార్గమౌతుందని. ఈ ప్రభుభావన – స్నేహభావన రెండూ ఒకదానితో ఒకటి ముడి పడి వుంటాయి తప్ప భిన్నమైనవి కావు. ఆతడు జగత్పిత కావున, సృష్టికర్త కాబట్టి జీవుడు వినయసంపన్నుడు కావాలని చెప్పటం కాక – పితృప్రేమగా స్వీకరించమని అప్పుడే అది జీవేశ్వర సమన్వయ రూపమైన యోగమౌతుందని చెప్పటం. రెంటికీ మార్గం ప్రేమే. ఈ ప్రేమ ఉన్నచోట భయముంటుందా? రెంటికి చుక్కె దురు. *పరమాత్మకు జీవుడు సన్నిహితుడు కావటమే ధ్యేయం. ఈ సంబంధాన్ని ధ్వంసం చేసేది భయభావం.* ఇరువురి నడుమ దూరాన్ని పెంచేది భయం. ఇద్దర్నీ కలిపేది ప్రేమ. భగవంతుని చూచి ఆశ్చర్యచకితుడు కావటం, గౌరవించటం కూడా ఇరువురి నడుమ దూరాన్ని సూచిస్తాయి. భేదభావాన్నే కల్పిస్తాయి. ఇవన్నీ ప్రేమయోగంలో మటుమాయమైపోతాయి.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: తుమ్మపూడి కోటీశ్వరరావు

పాపభీతి

దివ్యాచార్యుడు అర్జునునితో అన్నాడు – నీవు నీ కర్మ ఫలాలనుండి విచ్యుతుడవౌతున్నావు. నీవు వేరే వాటిని కోరు కొంటున్నావు. నీ జీవితమార్గానికి దూరమౌతున్నావు. ఇది మంచి పని కాదు. కానీ ఈ కర్మభావన, దాని ఫలితం – ఫలవాంఛ లేదా వాంఛాపరితృప్తికి కర్మసాధనగా స్వీకరించటం, బంధం. ఇది అజ్ఞానం. ఈ అజ్ఞానానికి కర్మస్వభావం తెలియదు. వాని

మూలంకానీ, వాని యథార్థప్రయోగంకానీ – వాని ఉత్తమప్రయోజనంకానీ తెలియవు. నీవు అనేక విషయాలకు భయపడుతున్నావు. పాపభీతి – ఈ భౌతికప్రపంచభీతి, జీవితానంతర విషయ భీతి, నీకు నీపై భీతి. ఈ క్షణంలో నీవు భయపడని విషయమంటూ ఏమీ లేదు. నీవు కేవల భయభావస్వరూపుడవు. ఈ నీవా ఆర్యయోద్ధవు! ప్రపంచ ఏకైక వీరుడవు!

కానీ ఈ భయమే మనిషికి పెద్ద మాయావరణ. పాపభీతి, జీవిత తదనంతర భీతి, అజ్ఞాన ప్రపంచభీతి, దైవభీతి – ఏ దైవమంటే నీకేమీ తెలియదో దానినుండి భీతి! ఆ దైవం నిర్వహించదలచుకున్న విశ్వప్రయోజనమేమిటో తెలియకుండానే అంత భయమా? నా యోగం నిన్నా మహద్భయం నుండి తొలగిస్తుంది. దాని పరిజ్ఞానమేకొంచెమున్నా నీకు ముక్తి లభిస్తుంది. *నీవీ మార్గంలో నాల్గు అడుగులు నడిస్తే చాలు. ఏ అడుగూ వ్యర్థం కాదని తెలుస్తుంది. ప్రతి చిన్న కదలికా ప్రయోజనవంతమే. నీ నడక నేదీ అడ్డుకోలేదని నీకే తెలుస్తుంది.* ప్రతిక్షణం సంకోచిస్తూ – సందేహిస్తూ అడుగువేసే మనిషికి దైవంమీద శ్రద్ధ – విశ్వాసం లభించవు. వాటి గొప్పతనమేమో వాడికి తెలియదు. వాటి విస్తృత సత్యస్వరూపం గోచరించదు. గీతా ప్రారంభాంత వాక్యంమహాత్వం తెలుసుకొనంతవరకది అర్థం కాదు.

"సర్వధర్మాలను పరిత్యజించు. నన్నే శరణను.
సర్వపాప విముక్తి నీకు ప్రసాదిస్తాను"

అయితే అజ్ఞానంలో మునిగి ఉన్న మానవుడు ఈ మహావాక్యాల అంతరార్థాన్ని గ్రహించలేడు. అందుకని గీతాచార్యుడు మానవమేధకు అర్థమయ్యే రీతిలో తన ఉపదేశాన్ని ప్రారంభిస్తాడు. మొదట స్నేహితుడుగాకానీ, ప్రేమికుడుగాకానీ కాక మార్గదర్శకునిగా, జీవునిలో కరుడుకట్టుకొని జన్మల మీదుగా పేరుకొన్న అజ్ఞాన అంధతమస్సును ధ్వంసం చేసి ఆత్మజ్యోతిర్దర్శనం చేయిస్తాడు. అప్పుడే ప్రపంచస్వభావం తెలుస్తుంది. స్వకర్మల మూలాధారం తెలుస్తుంది. అతనికి విషయంబోధ లేనందువల్ల అజ్ఞానంతో కర్మనిర్వహణ చేస్తున్నాడు. కనుక అతని సంక

ల్పం అయథార్థం. కనుక వాడు కర్మబంధితుడౌతున్నాడు. అంతే కాని కర్మలు స్వతంత్రాత్మకు బంధాలు కావు. ఈ అయథార్థ జ్ఞానంవల్లే మనిషికి ఆశాభయాలు, కోపతాపాలు, దుఃఖం, క్షణిక సంతోషాలు ఏర్పడుతున్నాయి. కానీ కర్మలు పరిపూర్ణ పవిత్రతా స్వాతంత్ర్యాలతో చేయటం సాధ్యమే.

మూలం: శ్రీఅరవిందుల
అనువాదం: తుమ్మపూడి కోటీశ్వరరావు

సంక్షిప్తంగా మరొక్కసారి

భయమా... దేనికి భయం? అంతా దైవమయమే కదా. ఈ ప్రపంచంలో దైవం కానిదేదీ లేదే. ఆయన పరి వేషాలను చూసి మనమెందుకు భయపడాలి? ఎందుకు మోసపోవాలి?

*

నా పిల్లలు దేనికీ భయపడకూడదు.

*

ఒకసారి నువ్వు దైవానికి చెందిన తరువాత ఇక నీకు భయమనే ప్రశ్నే లేదు. ఆయన నీ కోసం వేసిన బాటపై – ఆ బాట ఏదైనా సరే, నీ కర్థమైనా సరే, కాకపోయినా సరే – జ్ఞాననేత్రంతో, విశాలమౌతున్న ఆత్మతో దర్జాగా నడిచిపో.

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: ప్రతిభ

అనుబంధం:

యోగమార్గంలో అవరోధాలు

యోగం చిత్రమైనది. మనస్సుకందని అనుభూతులను కలిగి స్తుంది. దానివలన జ్ఞానం, సిద్ధి పొందవచ్చు. అయితే వెంటనే కాదు. యోగప్రయాణం బహుదీర్ఘమైనది. మార్గములో బోలెడు అడ్డంకులు, అవరోధాలు. మరి యోగఫలితములు తగినంత ప్రయాస, కృషి లేకుండా కలగవు కదా. భయం, అపనమ్మ కము వాటిని నిరోధిస్తాయి. అవి ప్రకృతినిష్ఠమైన గుణములు. అంత తేలికగా వదిలిపోవు. వాటికి ఒక ప్రయోజనమున్నది. మానవాకాంక్షను తీవ్రతరము జేసి, ఈ అవలక్షణములను తొల గించి ఉన్నతమైన దైవానుభూతులకు దారి తీయుటయే.

— సంపాదకుడు

కొంత సాధన చేసి యోగమార్గంలో పైనుంచి ఉత్తమ ఫలితాల కోసం ఎదురుచూసే వారికి ముందరే కొన్ని సూచనలు వస్తాయి. ఒక మెరుపు మెరుస్తుంది. 'ఔరా ఇదా సంగతి' అని వాళ్లు ఇక దానికోసం వేటాడటం మొదలుపెడతారు.

కాని ఎంత గొప్పవారికైనా కొంత పోరాటము, పెనగు లాట తప్పవు. మనం పీల్చే గాలితోపాటే ఒక విధమైన భయం, ఏం జరగబోతోందో బాబోయ్ అనే బెడద మనలోకి ప్రవేశి స్తాయి. ఇది మూర్ఖత్వమే అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటె అందరు మాన వుల జీవితము, గమ్యము ఒకటే. మనుమలు పుడతారు. కాస్త హెచ్చుతగ్గులతో తృప్తిగానే జీవిస్తారు. మరణిస్తారు. కొంతకాల మైన తరువాత మళ్లీ ఇదే వరస — విసుగు పుట్టేంతవరకు.

భయమెందుకు? ఈ చక్రభ్రమణం తప్పిపోతుందనా? లేక ఈ చెరసాలనుంచి బయటపడి స్వేచ్ఛ కలుగుతుందనా?

ఆఖరికి ధైర్యం తెచ్చుకొని "ఏమైనా పరవాలేదు. పోగొట్టు కుండేందుకు ఏముంది కనుక. ఇంతకంటె కనాకష్టం కాదులే" అని నిదానంగా ఆలోచించటం మొదలుపెడతావు. ఇదంతా నే

నూహించుకుంటున్నానా లేక ఇందులో ఏదైనా నిజమున్నదా, అని అనుకుంటావు. నీకే కాదు. చాలా తెలివైన వాళ్లకికూడ, అద్భుతమైన అనుభూతులు కలిగిన వాళ్లకికూడ ఈ విధమైన అపనమ్మకము, సందేహాలు రావటం పరిపాటి.

నీవీ రెండు అడ్డంకులను దాటిపోయినా సరే. మిరుమిట్లు గొలిపే దర్శనానుభూతులు కలిగినాసరే, అనుమానమనేదానికి ఏ మాత్రం ఆస్కారం లేకపోయినా సరే – ఏదో ఒక విధమైన అనుమాన పిశాచము నిన్ను వెంటాడుతూనే ఉంటుంది. దీనికి కారణం మనిషి యొక్క గర్వమే. "నేనేం పిచ్చివెధవనా ఏమిటి? నాకూ పరువు మర్యాద లున్నాయి" అనే లౌకికవాదము తలెత్తి ఎంతటి వాళ్ళనైనా మోహపరుస్తుంది. కాని ఇది చాల మూర్ఖం, ఘోరం, ప్రమాదం....

ఈ విధంగా పల్టీలు కొట్టి, విసిగి వేసారిపోయి, ఇలాగే కొనసాగుతూ ఉంటె ఇక లాభం లేదులే అనుకొని గుండె గట్టి చేసుకొని భయము, అనుమానము, అపనమ్మకము అనే మూడు పిశాచాలను వదిలించుకోవాలని గట్టిగా తీర్మానించుకోవాలి. ఒకసారి అనుకుంటె చాలదు. మళ్లీ మళ్లీ యుద్ధం చేస్తూ ఉండాల్సిందే – ఈ అవలక్షణాలు పూర్తిగా విరగడ అయిపోయేంత వరకు. నిజానికి వాటిని ఎప్పటికి పూర్తిగా వదిలించుకోలేవు. కాని నీకు లోపల ఒక గట్టి నమ్మకం కలుగుతుంది. నీ స్వరూపమే మారిపోతుంది. "ఇక ఏమైనా పరవాలేదు, నన్నెవరేం చేసినా పరవాలేదు" అని చిరునవ్వుతో ఒక చిటికె వేసి "మీరు వెళ్లిపోండి, ఎక్కడినుంచి వచ్చారో అక్కడికే వెళ్లిపోండి, మీ బలాన్ని తగ్గించుకోండి. మొండిగా ఉండకండి, మీద పడిపోకండి" అని ఆ శత్రువు లందరిని తరిమికొట్టాలి. *ఇక నీలో యోగజ్వాల చాలా తీక్షణమై వాటన్నిటిని భస్మం చేసేస్తుంది!*

మూలం: శ్రీమాత
అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

చివరి మాట

ఒకనాడు ప్రొద్దున నగరంలోకి మృత్యువు ప్రవేశిస్తూండగా కాప లావాడు దాన్ని అడ్డుకున్నాడు. "ఏయ్ ఏం చేస్తావు" అని అట కాయించాడు. వందమందిని చంపేస్తానని మృత్యువు సమాధాన మిచ్చింది. "బాబోయ్ ఎంత ఘోరము" అన్నాడు. "అంతే, మరి నేను నా పని చేసి తీరుతాను" అని మృత్యువు చెప్పింది. భటుడు వెంటనే నగరంలోకి వెళ్లి అందరిని హెచ్చరించాడు. అయితే ఆనాడు వందమంది కాదు – వెయ్యిమంది మరణించారు!

సాయంత్రం మృత్యువు తిరిగి వెళ్లిపోతుండగా కాపరి దాన్ని పట్టుకొని "వందమంది అని చెప్పి వెయ్యిమందిని ఎందుకు చంపే శావు" అని అడిగాడు. అందుకా మృత్యువు సమాధానం "నేను నా మాట ప్రకారం వందమందినే చంపాను. మిగతావాళ్లు భయా నికి బలైపోయారు"!

మూలం: అనామకుడు

అనువాదం: ప్రతిభ

దైవసాన్నిధ్యము, సాహాయ్యము, రక్షణ

నువ్వు దైవాన్ని నమ్ముకుంటే చాలు – ఆయనెప్పుడూ నీ వెంతనే ఉండి నీకు దారి చూపిస్తూంటాడు. నీకు కవచం తొడిగి నిన్ను రక్షిస్తూ వుంటాడు. నీ చుట్టూ కోటకట్టి నిన్ను కాపలా కాస్తూ వుంటాడు. – సంపాదకుడు

ప్రశ్న: మధుమయీ, నువ్వు అనుక్షణం మాతోటే వుంటావు నిజమే. అయినా మామూలు పరిస్థితుల్లో మేము దీన్ని గురించి అంతగా పట్టించుకోము. ఆపదలొచ్చినప్పుడు మాత్రమే నీ సాన్నిధ్యాన్ని గుర్తించి మమ్మల్ని రక్షించమని వేడుకుంటాము. కాని మొన్న మేము దీర్ఘప్రయాణం చేసినప్పుడు, ఎట్టి ఆపదా

లేనప్పటికి, కారులో మేము కాకుండా ఇంకెవరో కూడ వున్నట్లు కొట్టవచ్చినట్లుగా తెలిసింది! ఒకవేళ ప్రమాదం జరిగే అవకాశమేదైనా వున్నదేమో మరి మాకైతే ఏ మాత్రం తెలియలేదు.

మీలో ఒకరు కారు టైర్లు పూర్తిగా అరిగిపోయినట్లు నాకు తెలియచేసారుగదా. నేను కూడ అందుకు తగినట్లుగానే మిమ్మల్ని రక్షించేందుకై సచేతనంగా, చాలా పటిష్ఠంగా మీతో వున్నాను.

*

దైవము నిరంతరం మనని పరివేష్టించి రక్షిస్తూ ఉండే మాట నిజమే. అయితే ఈ రక్షణ అకస్మాత్తుగా మనకేదైనా అపాయం ఎదురైనప్పుడే పని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా దైవకార్యనిర్వహణలో నీ కెట్టి విఘ్నము సంభవించకుండా చూస్తుంది. కాని దైవసంరక్షణ వుందికదా అని దైవకార్యంతో నిమిత్తం లేకుండా ఊరికే సరదాగా నువ్వు ఏ సింహం నోట్లోనో తల దూర్చావంటే నీకు తగిన శాస్తి అవుతుంది. దైవాన్ని మన మెప్పుడూ సవాలు చేయ కూడదు!

*

ప్రశ్న: మధుమయీ 'క.' అనే ఆయన చాల ఏళ్లుగా ఏవేవో నొప్పులతో బాధపడుతున్నాడు – కాళ్లు, చేతుల మంటలు, నరముల బలహీనత మొ॥. వీటికి మూలకారణం వాతపడి కావచ్చునని తెలిసింది. ఇది నిజమేనా శ్రీమాతా? నీ కరుణా కటాక్షములతో అతనిని రక్షింప ప్రార్థన.

మొదట ఈ జబ్బుకు ఏమైనా బాహ్యకారణాలున్నయ్యేమో తెలుసుకోవాలి. పరిసరములు శుభ్రంగా వున్నాయో లేవో చూసుకోవాలి. ఒకవేళ వాతపడే కారణమైనట్లయితే భయపడకుండా నన్ను పిలిచి నా సహాయాన్ని, రక్షణని కోరమని చెప్పు. ఆ రోగి లక్షణాలన్నీ ఒక్క చిటికెలో మాయమైపోతాయి!

*

ఇవిగో "Aspiration in the physical" పుష్పములు – నా ప్రేమతో ఆశీర్వాదములతో ఇస్తున్నాను. నీ జబ్బును గురించి డాక్టర్లు

చెప్పిన మాటలు అసలు నమ్మవద్దు. నీ అంతట నువ్వే కోరు కుంటేతప్ప జబ్బు లెన్నటికీ సీరియస్ కావు

*

భయపడ వద్దు. పైకి కనపడుతున్న విషయాలను చూసి నేను మోసపోతాననుకుంటున్నావా? అసలు విషయాన్ని మాటల కతీతమైన నిశ్శబ్దంలో చూసి గ్రహిస్తాను.

నా అభయహస్త మెప్పుడూ నీ భుజం మీద ఉండి నీకు బలాన్నిచ్చి నిన్ను గైడ్ చేస్తూ వుంటుంది. నువ్వు నా కత్యంత ప్రియమైన వ్యక్తివి. విచారంగా వుండకు – సంతోషంగా వుండు. చీకట్లో పడి దిక్కుతోచక కొట్టుకోవద్దు. వెలుగులో నడు.

*

నేను నిరంతరం నీ తోనే వుంటాను. *జాగ్రత్తగా చెవి యొగ్గి విన్నట్లయితే నీ ప్రశ్నలకు నా సమాధానములను కూడ విన గలవు.* అపాదమస్తకము నీ శరీరమంతా ప్రశాంతమైనప్పుడు నేను నీతో ఉన్నట్లు కూడా చాలా నిశ్చయంగా తెలుసుకోగలవు.

- శ్రీమాత

*

నిన్ను పరివేష్టించి రక్షిస్తూ, నిన్ను ప్రేమతో కాపాడుతున్న దెవరనుకుంటున్నావు? శ్రీమాతయే. *ఆమెమీదే ఆధారపడటం, ఆమె శక్తికి నీ హృదయద్వారములను తెరిచి వుంచటం నేర్చుకో.* అప్పుడు నీ మీదికి దాడిచేసే శక్తులు నీ జోలికి రావు. నిన్నెవరూ ఏం చేయలేరు.

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: డా॥ ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి